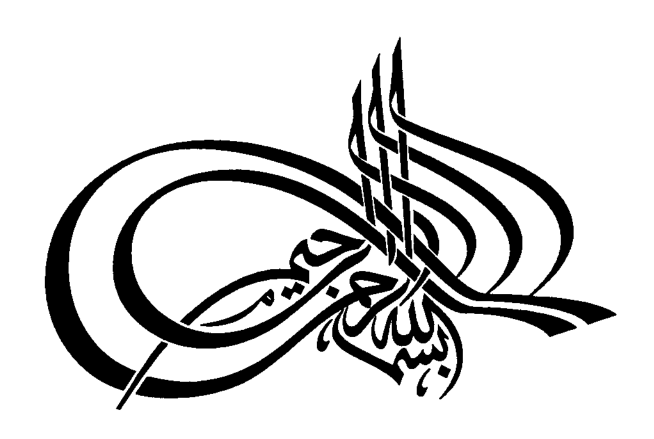


دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسم الكتاب: رومانسية روشة طحن

اسم المؤلف: إيمان السيد

الناشر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2013 / 20283

الترقيم الدولي: 3 - 68 - 5313 - 977 - 978

الإشراف العام: وائل سمير



دار الخلود
للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥
فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM



المقدمـة

خريطـة الحـب

ما هو الحب؟

كلمة حب هي كلمة من حرفين سحريين هما الحاء والباء، وعلى الرغم من قلة مبناها إلا أن معانيها وما بني عليها من مشاعر وقصص وأحداث في التاريخ الإنساني يفوق ملايين الكلمات الأخرى في كل اللغات والثقافات، وبناءا على ذلك نجد الكثيرين من الضحايا سقطوا على طرقات الحياة وفى دهاليزها وفوق مرتفعاتها وهم يبحثون عن الحب بلا خريطة تهديهم أو بوصلة توجههم. ولكلمة الحب معان متباينة لدى الشعوب والأفراد، وفيما يلي نحاول ضبط معناه لغويا واصطلاحيا ثم معرفة مستوياته وأقسامه بغية الحصول على خريطته وبوصلته حتى لا نتوه بعيدا عنه فنلحق بملايين الضحايا الذين سبقونا.

فالحب هو ميل الطبع للشيء اللذيذ، وهو الوداد، وهو ميل إلى الأشخاص أو الأشياء العزيزة أو الجذّابة أو النافعة، وله أسماء وحالات ومستويات كثيرة تدور كلها حول المعاني التالية:

١ - الميل الوجداني للمحبوب

٢ - الإحساس بالارتباط الشديد به

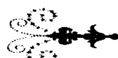
٣ - الشوق والحنين إليه

٤ - الرغبة في الاقتراب الأبدي منه

٥ - الشعور بالعذاب والضياع في حالة البعد عنه

الحب والصراع

أهم قانونين يحكمان الحياة وحركة البشر فيها هما قانون الحب وقانون الصراع، والحب ولد مبكرا بين آدم وحواء مع خلق الإنسان، ثم جاء الصراع لاحقا بين قابيل وهابيل، أي أن الحب أطول عمرا من الصراع، وهو بالإضافة لذلك أقوى تأثيرا في حياة الناس بدليل استمرار الحياة ونموها وتطورها على الرغم من الصراعات العديدة، فطالما أن الحياة تسير



وتنمو وتتطور فهذا دليل على غلبة قانون الحب على قانون الصراع لأن قانون الحب يعنى البناء والنمو والجمال في حين أن قانون الصراع يتجه غالبا نحو التدمير والموت والفناء.

وكل شخص يتكون لديه قانونه الخاص الذي يحكم سلوكه، فإما قانون الحب (إذا كانت البيئة الأسرية راعية ومطمئنة) أو قانون الصراع (إذا كانت البيئة الأسرية ناقدة ومهددة وقاسية)، وقد تتكون درجات بينية بين هذا وذاك طبثقا لتباينات الطبيعة الوالدية، وهذا القانون يتشكل -طبقا لرؤية العالم النفسي إريك إريكسون- في السنة الأولى من العمر ولهذا أطلق إريكسون على هذه المرحلة العمرية المبكرة وصف "الثقة مقابل عدم الثقة".

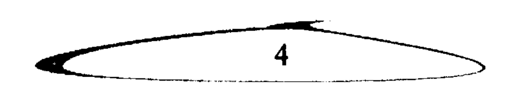
الحب والجنس

كان الإغريق القدماء لا يعترفون إلا بالحب الجنسي، لكن أفلاطون جعل للحب معنى متساميا وجعل له درجات متصاعدة سنذكرها فيما بعد، وسمى هذا النوع من الحب المتسامي "الحب الأفلاطوني". ثم عاد فرويد مرة أخرى للمفهوم الإغريقي وقال بأن الحب ما هو إلا مظهر لغرائز الجنس، ويختلف التعبير عنه بحسب تطور الليبيدو (الطاقة الجنسية) عند الشخص ابتداء بالطفولة وانتهاء بالكهولة، وقد يحدث تكوص (عودة إلى أنماط بدائية للحب كانت سائدة في المراحل المبكرة) أو تثبيت (توقف عند نمط أو أنماط معينة للحب رغم تغير مراحل العمر)، وقد يحدث تسامى (أن يعبر الإنسان عن حبه في صور ذات قيمة اجتماعية عالية كالفنون أو الآداب أو السلوكيات الاجتماعية الراقية كالإيثار ورعاية الأطفال والمسنين والضعفاء).

كان فرويد يرى أنه لاشى اسمه الحب وإنما هو الجنس، وبالتالي حاول أن يمسح من تاريخ البشرية شيئاً اسمه الحب على اعتبار أنه وهم و هو وسيلة فقط للوصول إلى الجنس وأن كل الغزل والأشعار والفنون ما هي إلا مقدمات للجنس، أي أن الجنس هو الأصل والحب هو الفرع. وقد كان وراء هذا الرأي وغيره موجات من الانفجار والانحلال الجنسي بكل أنواعه، فهل يا ترى كان هذا الكلام صحيحاً، وما مدى صحته بشكل خاص في العلاقة الزوجية؟

دون الدخول في تنظيرات معقدة أو محاولات فلسفية نحاول أن نرى مساحة كل من الحب والجنس في الوعي الإنساني وارتباطات كل منهما.

الجنس (في حالة انفصاله عن الحب) فعل جسدي محدود زماناً ومكاناً ولذة، أما الحب





فهو أحساس شامل ممتد في النفس بكل أبعادها وفى الجسد بكل أجزائه، وهو لا يتوقف عند حدود النفس والجسد بل يسرى في الكون فيشيع نوراً عظيماً.

الجنس حالة مؤقتة تنتهي بمجرد إفراغ الشهوة، أما الحب فهو حالة دائمة تبدأ قبل إفراغ الشهوة وتستمر بعدها، فالشهوة تعيش عدة دقائق والحب يعيش للأبد. والرغبة الجنسية قد تذبل أو تموت في حالة المرض أو الشيخوخة، ولكن الحب لا يتأثر كثيراً بتلك العوارض في حالة كونه حباً أصيلاً.

الحب غاية والجنس وسيلة

الحب شعور مقدس، والجنس (في حالة انفصاله عن الحب) ليس مقدساً.

الحب يخلق الرغبة في الاقتراب الجميل والتلامس الرقيق والتلاقي المشروع تحت مظلة السماء ويأتي الجنس كتعبير عن أقصى درجات القرب.

المحبون ليسوا متعجلين على الجنس كهدف... وإنما يصلون إليه كتطور طبيعي لمشاعرهم الفياضة وبالتالي حين يصلون إليه يمارسونه بكل خلجات أجسادهم وبكل جنبات أرواحهم، وحين تحدث الشهوة يهتز لها الجسد كما تهتز لها الروح.

الجنس في كنف الحب له طعم آخر مختلف تراه في نظرة الرغبة الودودة قبله وأثناءه وتراه في نظرة الشكر والامتنان ولمسات الود من بعده.

الحب هو التقاء إنسان (بكل أبعاده) بإنسان آخر (بكل أبعاده)...... رحلة من ذات لذات.. عبور للحواجز التي تفصل بين البشر.. أما الجنس (المجرد من الحب) فهو التقاء جسد محدود بجسد محدود، وأحيانا لا يكون التقاء جسد بجسد بل التقاء عضو جسدي بعضو جسدي أخر.

وفى ظل الحب يتجاوز الجنس كثيراً من التفاصيل فتصبح وسامة الرجل أو فحولته غير ذات أهمية، ويصبح جمال وجه المرأة أو نضارة جسدها شيئا ثانويا.. الأهم هنا هو الرغبة في الاقتراب والالتقاء والذوبان.

حين يلتقي اثنان في علاقة غير مشروعة ومنزوعة الحب فإنهما يكرهان بعضهما، وربما يكرهان أنفسهما بعد الانتهاء من هذه العلاقة الآثمة ويحاول كل منهما الابتعاد عن الآخر



والتخلص منه كأنه وصمة... أما في حالة اللقاء المشروع في كنف الحب فإن مشاعر المودة والرضا والامتنان تسرى في المكان وتحيط الطرفين بجو من البهجة السامية.

في وجود الحب الحقيقي وفى ظل العلاقة الزوجية المشروعة لا يصبح لعدد مرات الجماع أو أوضاعه أو طول مدته أو جمال المرأة أو قدرة الرجل، لا يصبح لهذه الأشياء الأهمية القصوى، فهي أشياء ثانوية في هذه الحالة، أما حين يغيب الحب تبرز هذه الأشياء كمشكلات ملحة يشكو منها الطرفان مر الشكوى، أو يتفنن فيها ممارسي الجنس للجنس فيقرأون الكتب الجنسية، ويتصفحون المجلات، ويشاهدون المواقع الجنسية بحثاً عن اللذة الجسدية الخالصة، ومع ذلك فهم لا يرتوون ولا يشعرون بالرضا أو السعادة، لأن هذه المشاعر من صفات الروح، وهم قد جردوا الجنس من روحه.. وروح الجنس هو الحب المقدس السامي.. فالباحثين عن الجنس للجنس أشبه بمن يشرب من ماء البحر.

وفى وجود الحب يسعى كل طرف لإرضاء الآخر بجانب إرضاء نفسه أثناء العلاقة الجنسية، بل إن رضا أحد الطرفين أحيانا يأتي من رضا الطرف الأخر وسعادته، فبعض النساء مثلاً لا يصلن للنشوة الجنسية (الرعشة أو الإرجاز) ولكن الزوجة في هذه الحالة تسعد برؤية زوجها وقد وصل إلى هذه الحالة وتكتفي بذلك وكأنها تشعر بالفخر والثقة أنها أوصلته إلى هذه الحالة كما تشعر بالسعادة والرضا أنها أسعدته وأرضته ويشعر هو أيضاً بذلك.. أما في غياب الحب فتتحول العلاقة الجنسية إلى استعراض جنسي بين الطرفين فتتزين المرأة وتتفنن في إظهار مفاتنها لتسعد هي بذلك وترى قدرتها على سلب عقل الرجل وربما لا تشعر هي بأي مشاعر جنسية أو عاطفية فهي تقوم بدور الإغراء والغواية فقط... وأيضاً الرجل نجده يهتم باستعراض قدرته فقط أمام المرأة، وإذا لم تسعفه قدرته الذاتية استعان بالمنشطات لكي يرفع رأسه فخراً ويعلن تفوقه الذكوري دونما اهتمام إذا ما كانت هذه الأشياء مطلباً للمرأة أو إسعاداً لها أم لا، المهم أن يشعر هو بذاته.

في وجود الحب لا يؤثر شيب الشعر ولا تجاعيد الوجه ولا ترهلات الجسم، فلقد رأيت من خلال مهنة العلاج النفسي أزواجا في الثمانينات من عمرهم يشعرون بإشباع عاطفي وجنسي في علاقتهما حتى ولو فشلا في إقامة علاقة كاملة، في حين أن هناك فتيات في ريعان الشباب يتمتعن



بجمال صارخ ولكنهن يعجزن عن الإشباع الجنسي لهن أو لغيرهن على الرغم من علاقاتهن المتعددة، لأن تلك العلاقات تخلو من الحب الحقيقي والعميق اللازم للإشباع. فالجنس لدى المحبين نوع من التواصل الوجداني والجسدي، وبالتالي فهو يحدث بصور كثيرة ويؤدى إلى حالة من الإشباع والرضا، فقد حكي لي أحد المسنين (حوالي ٨٠ سنة) بأن متعته الجسدية والعاطفية تتحقق حين ينام في السرير بجوار زوجته (٧٥سنة) فتلمس ساقه ساقها لا أكثر، فالإشباع هنا ليس إشباعا فسيولوجياً فقط وإنما هو نوع من الارتواء النفسي يتبعه إشباع فسيولوجي أو حتى لا يتبعه في بعض الأحيان فيكون الارتواء النفسي كافياً خاصة حين يتعذر الإشباع الفسيولوجي بسبب السن أو المرض.

وهذا المستوى من الوعي الإنساني والوجداني ومن الثراء في وسائل التواصل والتعبير يحمى الرجل والمرأة من مخاوف الكبر والشيخوخة لأنه يعطى الفرصة للاستمرار حتى اللحظات الأخيرة من العمر في حالة التواصل الودود المحب، بل ربما لا نبالغ إذا قلنا أن الزوجين المحبين ذوى الوعي الممتد يشعران بأن علاقتهما ممتدة حتى بعد الموت فهما سيلتقيان حتماً في العالم الآخر ليواصلا ما بدآه في الدنيا من علاقة حميمة في جنة الله في الآخرة، وهذا هو أرقى مستويات الوعي الإنساني وأرقى مستويات العلاقة الحميمة التي يتزاوج فيها الحب والجنس.

بين الصداقة والحب

حدث خلط كبير بين الصداقة والحب خاصة في العصر الحديث الذي حدث فيه اختلاط شديد وذابت الكثير من الحدود بين الرجال والنساء نظرا للحضور القوى للمرأة في كل مكان وتفاعلها مع الرجال لفترات طويلة وعلى مستويات متعددة في أماكن العمل والترفيه وغيرها. وقد دفع هذا عالم النفس "دافيس" لأن يفرق بين الصداقة والحب حتى يكون الناس على وعى بحدود كل منهما، فالصداقة عنده تشمل: الاستماع والمساعدة والاحترام والتلقائية والتقبل والثقة والفهم والإفصاح عن الذات.

أما الحب فهو يشمل كل هذه العناصر المتضمنة في الصداقة ولكن يضاف إليها عنصرين أساسيين لا يكون الحب إلا بهما وهما:

الشغف: وهو يتضمن:

١ - الافتتان: وهى حالة من المشاعر الطاغية تجاه المحبوب. والمحب يرى كل الصفات

الجميلة في محبوبة ولا يرى فيه عيبا، بل إن ما يراه الناس عيبا في محبوبة يراه هو ميزة كبيرة، وإذا حدث ورأى عيبا فإنه مستعد للتغاضي عنه وغفرانه بسرعة وسهولة، لأنه يرى محبوبة أجمل الناس وأفضل الناس، والافتتان يتجاوز كل اعتبارات العقل والمنطق والحسابات.

٢ - التفرد: وهو الرغبة في الإنفراد بالمحبوب بعيدا عن كل الناس، ومحاولة الاستئثار به.

٣- الرغبة في الاقتراب الحسي: بالتلامس والتعانق وغيرها.

العناية: وهي تتضمن:

١ - تقديم أقصى ما يمكن للمحبوب: والمحب يكون على استعداد لبذل وقته وجهده وماله وربما نفسه في سبيل محبوبة، ويجد سعادة كبيرة في ذلك.

٢ - الدفاع والمناصرة: فالمحب يسخر نفسه للدفاع عن محبوبة ومناصرته في كل المواقف حتى ولو كان مخطئا، بل إنه يراه محقا دائما ولذلك يدافع عنه وينصره في كل المواقف.

إذن فالحب = صداقة + شغف (افتتان وتفرد ورغبة في الاقتراب الحسي) + عناية (تقديم أقصى ما يمكن والدفاع والمناصرة)

والبعض يتساءل: هل يمكن أن تكون هناك صداقة بين رجل وامرأة؟... والإجابة هي أن الصداقة بين الرجل والمرأة ستشكل قاعدة يمكن أن يقوم عليها الحب في أي لحظة، لهذا إذا كان قيام الحب سيشكل مشكلة قيمية أو اجتماعية أو دينية فإن الصداقة هنا ستحمل مخاطر التحول إلى حب، وهذا التحول ربما يحدث تدريجيا دون وعى أو سيطرة من الطرفين أو أحدهما، خاصة إذا كانت هناك فرصا كثيرة للالتقاء والتحاور والاقتراب. وقد تكون لنا سيطرة عند مستوى الصداقة ولكن هذه السيطرة نفقدها كليا أو جزئيا عند مستوى الحب، ولهذا وجب التنويه.



كيف تستقيم الحياة مع النرجسية؟

في داخل كل فرد منا سمة من سمات الشخصية النرجسية، يختلف ظهورها من شخص إلى آخر، إعتماداً على درجتها. صحيح أن حب الذات والإعتزاز بالنفس هما أمران مشروعان لكل إنسان، لكل الإفراط في عشق الذات، لاسيما من قبل الشريك، يمكن أن يحول حياة الآخر إلى جحيم لا يطاق. هل تنجح العلاقة مع شخص لا يهتم إلا بذاته ولا يعشق إلا نفسه؟ هل يجب السكوت عن تصرفات الشريك الذي لا يكترث لمشاعر الآخرين، أم يجب مواجهته؟

شبهت "جنيفييف ديناتي"، إختصاصية في علم النفس، النرجسية بالكوليسترول، إذ يوجد منه الجيد والضروري لصحة الإنسان، وهناك السيِّئ منه الذي يجب التخلص منه، لأنّه يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين القاتلة. هكذا هي النرجسية، قليلها يؤشر إلى الثقة بالنفس والإعتداد بالذات وإحترام الذات، وكثرتها تعني المرض والهوس. كذلك، يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول في كتابهما "النجدة أنا أعيش مع شخص نرجسي"، النرجسية مشيرين إلى أن كل فرد منّا يمتلك درجة من سمات الشخصية النرجسية، تتفاوت بين البسيطة والمرضية القاتلة. فمن منّا لم يسمع شريكه يتباهى بإنجازاته وآرائه أمام الأصدقاء أو في خلال اللقاءات، ويعرب عن بهجته ورضاه عن الإهتمام الذي تمكن من جذبه؟ في المطلق، لا ضرر من مسألة حب الذات والتباهي بالنفس، مادام الأمر باقياً في حدود إحترام الآخر. لكن، ما إن يتخطى الأمر الحدود الطبيعية للعلاقات الثنائية حتى تظهر المشكلات، وتتعقد الأمور، لاسيما عندما يتضح لأحد الطرفين أن شريكه لا يولي أي تقدير لغير الأنا الخاصة به، ولا يهتم بأي أحد غير نفسه ولا يعشق أي شخص غير ذاته.



- العيش مع نرجسي

كيف وصل بك الأمر إلى الإرتباط بصاحب هذه الشخصية النرجسية؟ ألم تلاحظي تصرفاته ومدى عشقه لذاته؟ هذه الأسئلة وغيرها تطرحينها على نفسك، في كل مرّة تشعرين بأنّه أهملك ولم يقدّر مشاعرك أو أفكارك. قد تلومين نفسك على هذا الإختيار، ولكن عليك أن تعرفي جيّداً أنّ الإنسان النرجسي يبرع في خداع الآخرين. مازلت تتذكرين كلمات الإطراء والمديح التي غمرك بها في بداية علاقتكما. كان يكثر من مديحه كي يخفي نرجسيته التي عادة ما تفضحها عبارات مثل: "أنا الأجمل"، و"أنا الأذكى"، و"أنا الأكثر سحراً". وما يقهرك أكثر، أنّك كنت تستظرفين تلك العبارات وتعتبرينها دليل ثقته الكبيرة بالنفس. وعندما لاحظت أنّه نادراً ما يطرح عليك الأسئلة، وأنّه لا يهتم أبداً بمشاعرك، بل يطالبك بمزيد من الإهتمام به، وأن كل قراراته يتخذها بناء على مصلحته ومن أجل منفعته الخاصة، كان الأوان قد فات للتراجع وإعادة التفكير في علاقتكما، فقد وجدت نفسك واقعة في شرك هذا النرجسي. لا تظني أنّ الأمر حدث بسهولة، فالنرجسيون مشهورون باحتيالهم وبخططهم في إصطياد ضحاياهم. هذا الشخص الذي يعتبر العالم بأسره مجبراً لخدمته ومدحه، هذا الذي لا يرى في المرآة سوى صورته، سوف تجدينه حزيناً يستدر عطفك ويعترف لك بكل تواضع بأن لا أحد يفهمه، وأنّه إنسان حساس جدّاً، هكذا ينصب فخه بإحكام تام. يشرح ستيف كارتير وجوليا سوكول أن ذلك التناقض في الشخصية هو الشرك الذي يبرع كل نرجسي في نصبه. هو يدرك تماماً أنّ النساء سيتأثرن بضعفه وحساسيته، وأنهنّ لن يترددن في تأدية دور الأُم، لكنهنّ سرعان ما يصبحن معتمدين عليه. في هذه اللحظة، ينقض هو على فريسته، والضحية المثالية بالنسبة إلى النرجسي هي تلك التي تعرب عن خوفها وقلقها، من الإنفصال عنه. للأسف، تبدو مسألة بناء علاقة عاطفية مع إنسان نرجسي أمراً مستحيلاً، لأنّ الآخر بالنسبة إليه ليس سوى مرآة يتأمل من خلالها ذاته إلى ما لا نهاية.

- مرآتي يا مرآتي

يعتبر علماء النفس أنّ الإنسان النرجسي لا يزال يعيش في مرحلة التعلق بوالدته، فما

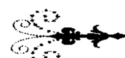
معنى ذلك؟ يعتاد الطفل، منذ لحظة ولادته، على مشاهدة ذاته في عيني والدته، وهو ما يمكن وصفه بالعلاقة العاطفية الأولى التي يختبرها في هذه الدنيا. لهذا يسعى الإنسان في بداية كل علاقة جديدة إلى التفتيش عن جنة العشق الضائعة، عن تلك اللحظة التي يعيشها في وهم تام بأنّه هو الأفضل في نظر الآخرين، تماماً كما كان في نظر والدته. لكن، ما إن يستيقظ من وهمه ويعود إلى الواقع، حتى يدرك أنّ هذا الآخر قد خذله، وأنّه لم يعد هو الأفضل بالنسبة إليه.

العكس تماماً يحصل مع الإنسان النرجسي، فهو يفكر دائماً في أنّه الأفضل والأحسن، وأنّه فوق الجميع وأنّه شخص نادر الوجود، وهو ينتظر من الآخرين إحتراماً من نوع خاص لشخصه وأفكاره، فهو إستغلالي ووصولي يستفيد من مزايا الآخرين وظروفهم لتحقيق مصالحه الشخصية. بإختصار، هذا الآخر غير موجود بالنسبة إلى النرجسي.

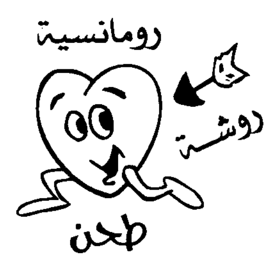
يخطئ مَن يعتقد أنّه قادر على فهم النرجسي، وتغييره، فالأمر ليس بمثل هذه السهولة، لا بل يمكن القول إنّه من المستحيلات، والسبب في رأي علماء النفس، يعود إلى أنّ النرجسي متمركز حول ذاته وشخصيته، فهو يستميت مثلاً من أجل الحصول على المناصب لا لتحقيق ذاته وإنما لتحقيق أهدافه الشخصية.

كيف تستقيم الحياة مع هذا المريض بحب نفسه؟ الأمر الوحيد الذي يمكن أن يفعله الإنسان الذي يعيش مع نرجسي، غير الهرب بعيداً، هو إتخاذ قرار صارم بالإهتمام بنفسه، وتعلم كيفية وضع حدود لطلبات شريكه العاشق لذاته. وبدلاً من تمضية الوقت في محاولة تهدئة نوبات نرجسية الشريك وتحقيق مطالبه، يمكن إستغلال هذا الوقت في القيام بأعمال خاصة به، أو التوجّه إلى نادٍ أو مشغل رسم أو أي مكان آخر لا تطوله أهواء النرجسي.

عندما سئلت جنيفييف ديناتي عن سلوك النرجسي في العلاقة العاطفية، أوضحت أن في إعتقادها لا يصح إستخدام عبارة علاقة عاطفية، لأنّه لا يمكن الحديث عن تبادل العواطف والمشاعر مع إنسان نرجسي يعشق ذاته ولا يولي الآخرين أي إهتمام، لأن أهمية الآخر تعتمد على ما يقدمه له. يتحول شريك النرجسي في الحياة إلى مجرّد خادم، مهمته



الوحيدة الإهتمام بشخصه وتبيان عظمته. هل النرجسية مرض نفسي يحتاج إلى علاج؟ إنّه سؤال أساسي يفرض ذاته، لكن النرجسية بالنسبة إلى جنيفييف تنتج عن خلل ما في مرحلة "عقدة أوديب" التي يمر بها الطفل. لتبسيط الأمر أكثر، تعبر النرجسية عن إحدى مراحل النمو التي يمر بها جميع الأفراد. ففي السنة الأولى من العمر، نجد الطفل الصغير متمركزاً حول ذاته، إذ يكون هو محور العالم، وبعد سنوات عدة ينتقل ليتمركز حول الآخرين، أي أنّه يبدأ بحب ذاته ثمّ ينتقل إلى حب الآخرين. أحياناً يحصل خلل، فيستمر الطفل في التمركز حول ذاته إلى ما لا نهاية.



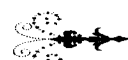


أهمية المرح
في العلاقات العاطفية

دع الأمور بسيطة ومرحة. تظهر الدراسات العلمية بأنّ المرح هو أحد أهم الوسائل التي يمكن إستخدامها لجعل الشريك المرشح يشعر بالإرتياح وعدم القلق، أضف إلى ذلك، فإنّك بذلك تصبح على مسافة قريبة من قلبه. قد تغدو الشخص المرح ذات الشخصية المميزة والجذابة، خصوصاً إذا استخدمت هذه الميزة بطريقة صحيحة، وقد تصبح عدواً وتعمل ضد مصلحتك إذا أسأت وتماديت في حرِّيتك في المزاج أو المرح. في المغازلة، ولدى إستخدام هذه الميزة بطريقة صحيحة ومناسبة، لابدّ أن تستحضر أو تثير فكرة أنك سهل في التعامل، يمكن الوثوق بك، مرح، أكثر جاذبية ومحبوب، قد تكون خفة الدم العصب الذي يسرّع عملية المغازلة والتودد. فهو سيزيد مستوى الحميمية في العلاقة ويعجل خطاها، لأنّك من خلاله ستزيل بعض الحواجز الطبيعية وتتمكن من إنجاز تطوّر في علاقاتك مع الشريك.

بيد أنك يجب أن تتوخى الحذر، لأنّك وفي حال أسأت إستخدام المرح والمزاح، فقد يتسبب في بعض الأذى أو الضرر الذي لا يمكن إصلاحه مطلقاً خصوصاً إذا كنت رجلاً. أمّا إذا كنت إمرأة، فحاولي أن تختاري المزحات المناسبة، وابتعدي كلياً عن المزاح الذي يرمي إلى بعض الإباحية أو سوء النية، وإلا فستصبحين عرضة للتحرش الجنسي أو لن يأخذك أحد على محمل الجد. أهم شيء أن تكون الأمور خفيفة، غير عدوانية، هجومية أو مزعجة.

إنّ أفضل تعريف للغزل هو الإتصال الخفيف الظل والمحبب إلى القلب، وبالرغم من أنّ المغازلة اليوم قد تقودك إلى علاقة أكثر جدية وواقعية في المستقبل، فإنّ الجدية الزائدة عن اللزوم ليست بالأمر الجيِّد أيضاً، فقد تنفِّر الأشخص وتبعدهم عنك. سيشكل المرح وروح الدعابة لديك مفتاح المكونات لكل من مستوى الحميمية ومدة العلاقة بينكما. إذا



تفحصت الأشخاص جيِّداً، فستجد نسبة عالية منهم يبحثون عن روح المرح والفرح كصفة محببة ومطلوبة في الآخر.

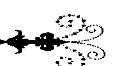
إذا شعر أحدكم بالإنجذاب إلى الآخر، فلابدّ من أن تأتي هذه الصفة بطريقة طبيعية دون بذل جهد أو عناء. إننا نشعر دائماً برغبة للتأكيد للآخرين عن حبنا وإعجابنا بهم من خلال الإبتسام والضحك لهم.

وبالرغم من أنّ المرح هو عامل مهم للبدء بالمحادثة، فليس مهماً أن تكون خجولاً، خطراً أو مبالغاً. قد يكون تعليقاً بسيطاً مرحاً كافياً. إن هدفك هو دفع الغير للإبتسام، مثلاً قد يكون الجو عاصفاً ومثلجاً فتعلق بقول: "إنّه يوم جميل، أليس كذلك؟" فإذا تجاوب بإبتسامة فهذا إشارة جيِّدة. أمّا إذا تجاوب بإبتسامة مصحوبة بإجابة مضحكة، فسيكون هذا أفضل.

إنّ الرجال يميلون إلى إستخدام المرح بشكل متكرر أكثر من النساء. إنّه لمن الحيوي جدّاً أن تتفحص جيِّداً قياس ردة الفعل التي تتلقاها. لاحظ إشارتهم غير الجسدية جيِّداً والتي تتزامن مع كلامهم المحكي. هل تتفق القناة الشفهية وغير الشفهية؟ فإذا كان هناك إسنجام فإنّك قد أصبت هدفك على وجه الخصوص.

يبدو أنّ المغالاة أو المبالغة في المرح توجد سبباً في خلق جو غير حماسي، لاحظ إيماءاتهم بإمعان لتقرأ الشخص بمهارة وتتمكن من معرفة مستوى الحماسة لديه. بالإجمال، إنّ إدخال أو دعم العلاقة ببعض المرح سيغذيها ويطوّرها.





حب من طرف واحد

الحبُّ أن تفعل المستحيل من أجل سعادة من تحب، أن تفرح لفرحه وتحزن لحزنه، أن تحب كل ما يحبه، وتكره كل ما يكرهه. الحبُّ أن تعبِّر بما تشعر به من مشاعر وأحاسيس تجاه من تحب بنظراتك وكلماتك وتصرفاتك وأفعالك. الحب احترام واهتمام ومعرفة متبادلة، الحب يحافظ على الكرامة ويخاطب المشاعر. الحب مسؤوليَّة يتحمل فيها كل طرف طباعا وآراء، وأحياناً مزاجات مختلفة، لما تعوَّد عليه من الطرف الآخر.

الحبُّ ليس مجرد كلمات نسمعها ونردّدها. الحبُّ علاقة بين طرفين وليس علاقة من طرف واحد. الحب عطاء متبادل، وهذه المشاركة هي التي تحافظ على الحبِّ وتقويه وتدعمه، فالحبُّ لا يعرف ابتزاز واستنزاف المشاعر؛ لذا يعتبر الحبُّ من طرف واحد عذاباً؛ لأنه حبٌّ بلا أمل، حبٌّ مستحيل يتعذب صاحبه في صمت؛ لأنه لا يستطيع البوح له، أو لأن الآخر لا يحسُّ ولا يشعر به، فيظل يرسل ويرسل ويعطي وبعطي من دون أن يجني أي اهتمام أو إحساس أو إشارة؛ ليطمئنه بأن صبره سيثمر، وقد ينشأ هذا النوع من الحبِّ المؤلم لرجل متزوج بامرأة تحبه وتقدره وتحترمه، بينما هو لا يبادلها هذه المشاعر؛ لأنه تزوَّجها بغير اقتناع، وبصرف النظر عن الأسباب التي دعته للزواج منها فما ذنبها؟ ولماذا تتحمل مسؤولية إقدامه على الزواج منها ومن يدفع الثمن؟، خاصة إذا كانت إنسانة تخاف الله فيه؟، وفي هذه القصة المؤلمة اعترف الزوج لزوجته بكل قسوة، وفي أول يوم تدخل فيه عش الزوجيَّة، بأنها فُرضت عليه، وبأنه لن يحبها يوماً؛ لأن قلبه معلق بأخرى، وبالتالي عاشت فترة زواجها لم يُسمعها كلمة حبٍّ؛ لأن قلبه مغلق، فكان يستقبل من دون إرسال، وطوال الوقت بعيد عنها يشغل نفسه بالعمل والأصدقاء، ولا يعود إلى المنزل إلا حينما يتأكد من أنها قد نامت، فقررت هي أن تتعامل معه بالحكمة والصبر وأن تحتويه بكل حنان وعقلانيَّة؛ حتى يتجاوز هذه المرحلة بسلام. بالتأكيد إن الحبَّ شعور طبيعي وتلقائي ولا يمكن أن يُفرض، فهو

إحساس نابع من الأعماق، وعليها أن تكون قويَّة الإرادة، وتدرك واقعها بصورة منطقيَّة وتحكِّم عقلها بعد أن أصبحت تعيش معه قصة حبٍّ جميلة ورائعة، لكن في خيالها أنَّه شعور بالحبِّ والألم في نفس الوقت، ورغم تأكدها بأن طريقها مسدود، إلا أنَّ الأمل ظل يراودها في أن يشعر بها، وكانت تُمَنِّي نفسها وتحلم وتأمل بأن حبَّها وعطاءها وتفانيها واهتمامها به سيغيره يوماً ما، لكن دائماً أحلامها تطير أدراج الرياح، فلم يحنّ ولم يتقبلها ولم يعاشرها ولم يطلقها ولم يراعِ مشاعرها ولم يقدر أحاسيسها، فتحولت مع مرور الوقت لجسد بلا روح، وزادت حالتها سوءاً عندما دخلت في طور العزلة والعصبيَّة والاكتئاب، وأصبحت تقضي يومها في النوم، وفي لحظات يقظتها تعيش متبلدة المشاعر، فلا تشعر بالحزن أو الفرح وكأنها كائن ميت وهي ما زالت على قيد الحياة.

- أنين الحياة

إنَّ الحياة لا تجري كما نتوقع بحيث يتصرف الجميع على نفس نمط تفكيرنا، فربَّما من تضعه في أعلى قائمة اهتمامك تجد أنك في أسفل قائمته، ومن تعتبره المركز في دائرة حياتك تجد أنَّك خارج دائرته، ومن تراه ضوءاً يراك ظلاماً، ومن تحيا لأجله يحيا لأجل نفسه أو لأجل الجميع إلا أنت، ومن تظن أنك تعرفه يجهلك، وبذلك تكون قد سلَّمت سلطة التصرف بحياتك، ولو بطريقة غير مباشرة، لمن لا يهمه إن نجحت أو فشلت، إن فرحت أو تألمت.



هل تعرفين زوجك جيداً؟

١ - الأسماء الأخرى لزوجك (أسماء الدلع):

أ- تعرفينها كلها.

ب- تعرفين واحداً منها.

ج- لا تعرفين إن كانت له أسماء أخرى.

٢- مقاسات ملابس زوجك:

أ- ليست سرّاً فأنا مَن يشتري له ملابسه بانتظام.

ب- أعرفها بالتقريب "عيني ميزاني".

ج- لا أعرفها.

٣- مشروعاتكما المشتركة على المدى الطويل:

أ- تتحدثان عنها دائماً، ولديكما دائماً مشروعات جديدة.

ب- كل مشروعات زوجك هي مشروعات مشتركة.

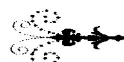
ج- لديك مشروعاتك الخاصة، ولديه مشروعاته الخاصة، وإذا التقت مشروعاتكما، فلن يكون لديك مانع.

٤- خلال الأسبوع الواحد، تَرَيَان بعضكما:

أ- كل مساء وتمضيان نهاية الأسبوع مع بعض.

ب- بسبب توقيت عملكما، بالكاد تُصادفان بعضكما في المنزل.

ج- يحدث أن لا تريا بعضكما في المساء، لكن نادراً ما يحدث هذا.



٥- حياة زوجك قبل أن يتزوجك:

أ- هي موضوع لا تتحدثان عنه أبداً.

ب- تعرفين كل شيء عنها وبالتفصيل، بما فيها أسماء صديقاته السابقات.

ج- تعرفين العناوين العريضة منها وليس التفاصيل.

٦- يَحدُث أن تُخطئي أحياناً في:

أ- تاريخ عيد ميلاده.

ب- رقم هاتفه في العمل.

ج- اسمه الشخصي.

٧- الشخص الذي يعرف أكثر عن زوجك هو:

أ- ربما صديقه المقرَّب.

ب- أنت.

ج- والدته.

- النتيجة

والآن احسبي نقاطك:

- إذا حصلت على ما بين ١٧ و٢١ نقطة

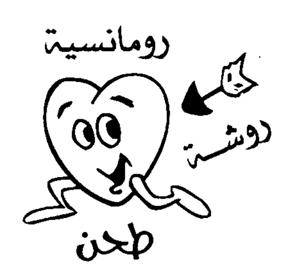
كيان واحد: يبدو أنك تحفظين زوجك عن ظهر قلب، فأنت تعرفين عنه كل شيء، وهو أيضاً يعرف عنك كل شيء من ماضٍ أو حاضر. تمضيان مع بعضكما معظم الوقت، وتخططان معاً للمستقبل. انْصَهَر كيان كل منكما في كيان الآخَر، حتى فقد كل منكما شخصيته الخاصة المستقلة. جميل أن تكونا منسجمين ومتّحدين، لكن سيكون من الأفضل أن تحافظي لنفسك على بعض الأسرار، وتحيطي نفسك بقليل من الغموض، لأنه يجعل الحياة الزوجية أكثر تشويقاً.

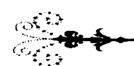
- إذا حصلت على ما بين ١٢ و١٦ نقطة

زوجان متكاملان: تعرفين جيداً زوجك، لكن كلاًّ منكما يحافظ على جانب من الخصوصية لنفسه. تَوصلتما مع مرور الوقت إلى إقامة التوازن اللازم لتتشاركا الحياة الزوجية، من دون أن يفقد كل منكما هويته الخاصة به، واستقلاليته كشخصية قائمة بذاتها.

- إذا حصلت على ما بين ٧ و١١ نقطة

زواج الحرية: يبدو أنّ هناك هوَّة كبيرة تفصل بينكما أنت وزوجك، فأنتما تبدوان كأنكما غريبان عن بعضكما البعض. إذا كنتما قد اخترتما أن تَضعَا كل هذه المسافة بينكما، وألاَّ يقترب كل منكما من شؤون الآخَر، وتسير حياتكما بشكل جيد على الرغم عن ذلك، فليكن. لكن انتبها، فالتواصُل واحد من أهم أعمدة الزواج الناجح. لهذا فمهما بدَت علاقتكما جيدة، إلا أنها في الحقيقة هَشَّة جداً، ومع أول اختبار حقيقي يمكن أن تنكسر. عليك أن تستثمري المزيد من الجهد والوقت في هذه العلاقة، وعليكما أن تَقومَا بأنشطة ومشروعات مشتركة أنت وزوجك، لتقتربَا من بعضكما أكثر وتَعرفا بعضكما بعضاً أكثر.





السعادة الزوجية.. بين مد وجزر

هناك حالة شبه عامة لا تكاد تخلو منها حياة زوجية، مهما تكون حالة الحب والتوافق والإنسجام التي تظلل حياة الزوجين فيها، فهناك شكوى متكررة من حالة فتور أو خمول أو تراخٍ تصيب مشاعر الزوجين بعد مرور وقت على الزواج، طال هذا الوقت أو قصر، المهم أنّ هذا الإحساس يحدث بالفعل، وقد يهدد العلاقة الزجية نفسها في بعض - أو ربّما - في كثير من الأحيان.

السعادة الزوجية هدف يسعى إليه كل من يفكر في الزواج؛ فالهدف من إنشاء هذه العلاقة في الأصل هو طلب الإستقرار النفسي والوصول إلى حالة الأمن العاطفي، لكن في ذات الوقت علينا أن نعترف بأنّ السعادة الزوجية مفهوم نسبي لا يسهل قياسه وتعميمه.. وهو يعني فيما يعني رضا الزوجين عن حياتهما الزوجية بشكل عام وبدرجة عالية.

وتقييم العلاقات الزوجية بأنّها سعيدة أو تعيسة، لابدّ أن يرتبط بمرحلة زمنية معيّنة تمر فيها هذه العلاقة.. وبعض العلاقات تكون في قمة السعادة الزوجية في فترة معيّنة.. ثمّ تتغير الأمور والأحوال.. وهناك لحظات سعيدة جدّاً.. أو ساعات، أو أيّام، أو أسابيع، أو سنوات.. أو العمر كله... وبالطبع كلما طالت المدة السعيدة كلما كان ذلك أفضل.

وترتبط السعادة الزوجية بنجاح العلاقة الزوجية في وظائفها ومهماتها والتي تتمثل في الجوانب التالية:

تأمين العيش المشترك، والسكن والحب، وتلبية الرغبات النفسية والعاطفية والجنسية للطرفين، وفي إنجاب الأطفال وتربيتهم، وفي تلبية متطلبات المنزل والمعيشة، وفي تحقيق المتطلبات والأدوار الإجتماعية المتنوعة، وغير ذلك.

وتتأثر السعادة الزوجية بالنجاح أو الإخفاق (النسبي) في تحقيق الوظائف السابقة



بالنسبة للزوج أو الزوجة أو كليهما وبشكل مُرضٍ ومقنع.

وبعض العلاقات تنجح في تحقيق عدد من الوظائف الزوجية، ولكنها تخفق في بعضها الآخر.

ولابدّ من القول بأنّ العلاقة الزوجية هي مشروع طويل الأمد يتطلب الإعداد والجهد والجد، وفيه مسؤوليات متنوعة.

وكلما أُنجزت مهمات معيّنة ظهرت مهمات ومسؤوليات أخرى يجب إنجازها..

من أين يأتي الفتور الزوجي؟!

إذا قلنا إنّ السعادة الزوجية هدف نهائي ترمى إليه الأسرة بركنيها الأساسيين: الزوج والزوجة، فإن تلك السعادة تتأثر بعدد من المشكلات الحياتية التي يمكن أن تجعل من هذا الزواج زواجاً تعيساً أو مضطرباً.

فمثلاً الشخصية النكدية، أو الشخصية الأنانية، أو الشخصية العدوانية المضطربة، أو الشخصية ضعيفة المهارات، أو المفرطة في الحساسية نحو الآخر.. يمكن لها إذا كانت تنطبق على أحد الزوجين، أن تحول الحياة الزوجية إلى لغم موقوت، وإلى مشكلات لا تنتهي.

ويلعب الملل الزوجي أو الفتور الزوجي دوراً كبيراً سلبياً في التعاسة الزوجية.. وأسبابه متنوعة، وبعض أسبابه ترتبط بالمجتمع وثقافته، وتكوين الزوجين وثقافتهما وتركيبهما النفسي وتاريخهما الأسري.

وفي حالات الملل الزوجي تزداد المشكلات الزوجية، ويزداد الخصام والصراخ والسلبية وإبتعاد كل طرف عن الآخر في نشاطاته وأهدافه اليومية، ويلجأ البعض إلى الإستغراق في العمل أو في هوايات أو نشاطات خاصة يهدف من خلالها أن يثبت نفسه، وان يخفف من إحباطاته، وان يعطي نفسه شيئاً من التوازن والمتعة والتجديد، ولكنه يضيف بذلك مزيداً من الضغوط على علاقته الزوجية، ويساهم بزيادة تسميم أجوائها؛ ومن ثَم ينشأ في نفس طرفي هذه العلاقة "جدار عازل" يحول بين الأمل الجميل الذي كان، والواقع الجاف الكائن فعلاً.



ومن الممكن أن يتورّط أحد الزوجين - إن لم يكن هناك سياج حافظ من الدين والتقوى - في علاقة عاطفية مخفقة أو مزيفة أو متسرعة.. يمكنها أن تضيف إلى مشكلات العلاقة الأصلية المضطربة، وربّما تؤدي إلى مرحلة اللاعودة أو الطلاق.

-ترميم العلاقة وتجديدها

ومن الممكن بالطبع حدوث الترميم أو الإصلاح أو التجديد خلال مرحلة الملل الزوجي.. وربّما يكون الملل والروتين والجمود دافعاً طبيعياً إلى تجّدد العلاقة، وإلى إقتراب الزوجين من بعضهما في كثير من الحالات.

وأخيراً.. لابدّ من التأكيد على أنّ السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات، ومنها: المسؤولية، والتفاعل، والتعاون، والمشاركة، والحوار، والصداقة، والحب، والحساسية للطرف الآخر، وعين الرضا، والتكيف، والتوافق، والتكامل، والمرونة، والواقعية، ولعل الحفاظ على نبع المودة والرحمة هو ما يضمن لهذه العلاقة الإستمرار والتجدّد حتى وإن وصلت إلى حد الفتور؛ فالعاطفة المشبوبة المتوهجة ليست أبدية، وجذوتها ليست مشتعلة بإستمرار؛ لكن الأبقى هنا هو "المودة والرحمة"، وهي صفات إنسانية تمثل وقاية وحماية لمشاعر الزوجين من التآكل والإنهيار. ولعل هذا ما أشارت إليه الآية الكريمة في قول الله تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (الروم/ ٢١).

وأيضاً فإنّ العلاقة الزوجية تبدأ وتكبر وتنضج وتشيخ وتموت، ولابدّ من التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة..

- حساسية المشاعر وعدوى السعادة

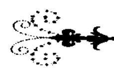
وفي تشخيصه لأسباب إصابة الأزواج بالفتور العاطفي وكيفية علاج هذه المشكلة

يقول الدكتور "إلهامي عبدالعزيز" (أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس): إنّ هناك حقائق تتعلق بالعلاقة العاطفية لا يدركها الكثير من الناس ومنها: أنّ هذه المشاعر تتسم بالحساسية الشديدة وسرعة التأثر، فهي بالضبط كالزهور أو النباتات إذا لم تلقَ الإهتمام والعناية والمناخ الملائم سرعان ما تذبل وتموت.. فإن أوّل أسباب الفتور للعلاقة العاطفية بعد الزواج هو عدم وجود أحلام جديدة مشتركة بين الزوجين يسعيان لتحقيقها. فقبل الزواج كان لهما حلم وحيد هو الإرتباط، فلابدّ أن تستمر الأحلام بعد الزواج ومنها: الحفاظ على الحب وإنجاب أطفال ناجحين في الحياة وتحقيق نجاحات عملية في مجال العمل، وغير ذلك من الطموحات والأحلام المشروعة.

ترى الدكتورة. سهير عبدالعزيز (مديرة مركز دراسات الأسرة بجامعة الأزهر) أن سعادة أحد الزوجين أو حزنه ينعكسان بشكل مباشر على الآخر، وصدق من يقول: إنّ السعادة عدوى والحزن عدوى أيضاً، وعلى كل منهما أن يحرص على السعادة النفسية والإنسجام الذاتي مع نفسه أوّلاً، وذلك بتحقيق علاقة طيبة مع الله، ومصارحة مع النفس والرغبة الحقيقية في إسعاد الزوج وإعتباره طريقاً لإرضاء الله تعالى.. إن من بين وسائل تحقيق السعادة الذاتية "الكلمة الطيبة" لما لها من أثر طيب في دعم المشاعر بين الزوجين، وفي تخفيف كل منهما عن الآخر؛ فالكلمة الطيبة إلى جانب تأثيرها الطيب فهي في الآخرة صدقة باقية.. إلى جانب العناية بالنفس والتزين، وكلها أمور حث عليها الدين لدعم الرابطة العاطفية بين الزوجين.

والكلمة الطيبة لها دورها دائماً.. وكذلك الحوار والتفاهم ورفع الظلم وتعديله، وأخذ كل ذي حق حقه.. وتبقى السعادة الزوجية مطلباً وحلماً يسعى الجميع نحوه.





الرجل يفضل المرأة الجميلة على الذكية!

ظاهرة رفض الرجل الزواج من المرأة الذكيَّة وتفضيلة عليها المرأة الأقل ذكاء، أصبحت منتشرة حتى في الدِّول الغربيَّة المتقدِّمة، التي يرى الرجل فيها أن الزوجة الذكيَّة تتحول إلى كمبيوتر منظم يرصد أخطاءه وتحركاته، ويحاسبه على كل صغيرة وكبيرة، ولا يمكنها كذلك التغاضي عن أي شيء من تصرُّفاته التي تجد فيها شيئاً من النقص والعيب.

أكَّدت دراسة أجراها أخيراً خبراء شؤون الأسرة في فرنسا. أن الرجل أصبح لا يميل إلى الزواج من المرأة الذكيَّة التي تعكِّر عليه حياته، ويفضل الارتباط بالمرأة محدودة الذكاء، التي تترك له مساحة من الحريَّة، ولا تحسب عليه كل حركة أو تصرف أو سلوك.

أرجعت الدراسة - التي أجريت على أكثر من ٥٠٠ رجل من مختلف المستويات الاجتماعية، ومعظمهم في سن الزواج - السبب في انتشار ظاهرة ميل الرجل إلى الارتباط بالمرأة الأقل ذكاء إلى أن الرجل العصري ما زال يعتنق نفس الآراء والمعتقدات التي كانت لدى أجداده، الذين كانوا يفضلون المرأة الجميلة، ويرفضون تماماً الارتباط بالمرأة الذكيَّة.

غالبيَّة الرجال الذين شملتهم الدِّراسة فضلوا الارتباط بالمرأة المحدودة الذكاء، التي تتمتع بوجه باسم بصفة دائمة، وتتغاضى عن الكثير من أخطاء الزوج، بينما فضلت الأقليَّة، ومعظمهم من محدودي الدخل، الارتباط بالمرأة الذكيَّة الطموح، وذلك حتى تساعدهم على تحقيق طموحاتهم معاً في تكوين أسرة تتبوأ مكاناً مرتفعاً في السلم الاجتماعي.

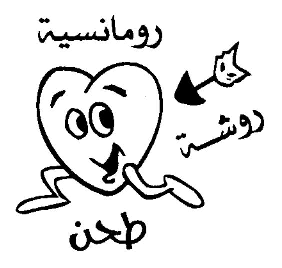
في نهاية الدِّراسة تقدم خبراء شؤون الأسرة بفرنسا بنصيحة إلى كل فتاة تريد الزواج، محتواها أن تخفي درجة ذكائها: حتى لا يهرب منها الرجال، وأن تهتم أكثر بإظهار جمالها: لأن غالبيَّة الرجال يفضلون الجمال في المرأة على الذكاء.

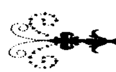


وهناك تجربة عمليَّة في هذا الموضوع: يتحدث فيها مايكل مورين، صاحب مكتب للعمالة. يقول مورين: إن التجارب الطويلة التي مرَّ بها أثبتت أن رجال الأعمال يختارون السكرتيرة الجميلة على السكرتيرة الذكيَّة.

ومنذ أسابيع طلب مدير أحد البنوك السكرتيرة من مكتبه، وطلب أن يرسل له أكثر من واحدة ليختار، وقام "مورين" باختيار ٥ فتيات من هذا المنصب، وقد اختارهن من أشكال ومستويات مختلفة، وذهبت الفتيات الخمس إلى مكتب مدير البنك، ولم تستغرق مقابلة كل منهن للمدير المهم أكثر من ٥ دقائق، ثم اتصل مدير البنك بالسيد "مورين" تليفونياً، وقال جملة واحدة: "أخذت الشقراء ذات العيون الزرقاء".

وهذه كل الحكاية.





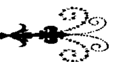
فن الإصغاء في الحياة الزوجية

بينما كانا يشربان الشاي عصراً، وهما يقلبان شهادة لإبنهما الثالث فرحين بالنتيجة الرائعة، جلست أُم فاطمة تحدث شريك حياتها متسائلة وفي عينيها نظرة عتاب: لماذا لا تخبرني بما يجري لك خارج المنزل؟ مالي إراك صامتاً وقد أخذت الحياة منك مأخذها؟ ما هذا الذهول الذي بدا على وجهك منذ أن امتهنت السكوت، ولزمت الصمت؟ ألا أستطيع مساعدتك؟ لا تتفضل علي بالبوح عما في صدرك؟ فها انذا اتقطع ألماً عليك وأشعر بالذنب تجاهك، كما أنني أحس بفجوة صغيرة لا أقدر على حلها بيني وبينك أحاول أن اتجاهلها كل حين، واتناساها، أحس بفجوة، مادمت عاجزة عن فهم ما تكنه من هموم.

أجاب الزوج وهل من الضروري أن تعرفي ما بداخلي يا أُم فاطمة فسكتت هنية وكأن سكوتها يعرب عن تأكيدها بضرورة ذلك!... ثمّ انتاب الصمت أرجاء المكان، وما هي إلا دقائق حتى قطع الصمت صوت الهاتف، ثمّ ما لبث أن سكت هو الآخر وكأن سكوته اضحى سبباً لتحدث الزوج فسرعان من نطق مستفسرا: من المتصل؟

أجابت الزوجة: لا أحد، نظر أبو فاطمة إلى شريكة حياته نظرة الحائر المتردد بين الافصاح والكتمان! كان لا يود أن يواجه حبيبته بما يحمله لئلا يجرح مشاعرها.. لكن ثمة أمر ما يدفعه للبوح عما في صدره فهو يشعر أن من الواجب عليه النصيحة تجاهها (فالدين النصيحة) نعم سيبوح لها بما في نفسه سيقول لها يا أُم فاطمة إذا نبهتك لشيء أتعدينني بقبوله مهما كان؟ ألا تؤذين؟

التفتت إليه مستبشرة غير مصدقة قائلة: يا حبذا وأنا اعدك بقبول المر مهما كان، وعدم الشعور بالأذى! ليتك تنبهني ليتك تحدثني - ليتك تفتح لي صندوق أسرارك... كم سأكون سعيدة يا أبا فاطمة وسوف تريحني إلى الأبد.



اطمأن الزوج نوعاً ما وافصح قائلاً: أنت زوجة فاضلة عزيزة، ومكانتك عندي عظيمة وعظيمة جدّاً، ولكن! تردد هنية ثمّ افصح ثانية! ولكن ثمة أمر لم أستطع أن أبوح إليك. به منذ سنين.. انني ما من مرة تحدثت إليك الا وقطعت عليّ مرات عديدة فلم أكمل حديثاً دفعة واحدة، فأما أن تقطعي عليَّ الحديث مع الأطفال، وأمّا بالحديث معي، وأنا أتكلّم إليك، وذلك عندما تتذكرين حاجة للبيت، او أمراً يخص الأطفال، أو أن فلانا اتصل بك اليوم، أو اننا نسينا الخبز، أو ما هو غداؤنا؟ وما شاكل ذلك وهذا مما يزعجني أثناء الحديث، وكان بإمكانك أن تؤجلي أي حديث وتصغين إلي بمنتهى الإصغاء وأنا أحدثك، أتتصورين كم يريحني ذلك؟

تصوري انني أحدثك صاغية إليّ بعينيك تنظران إليّ وبوجهك الباسم يقبل نحوي، فكم أكون سعيداً ساعتئذ؟ وصدقيني لو كنت معي بكلك سأبوح لك بكل ما عندي! أعطني إصغاءك كاملاً أعطك حديثي كله، ولابدّ انك لم تكوني متتبعة لما حصل، ولابدّ انّك لم تكوني تقصدين إساءة لي... أنا متأكد.

أُم فاطمة: وقد احمر وجهها ثمّ أصفر ندماً: أنا متأسفة جدّاً وفي الوقت نفسه فأنا أشكرك جزيل الشكر على تنبيهي لأنني سمعت معلمتي في السابق تقول مستشهدة: (الجاهل من يتحدث لمن لا يصغي إليه) كما انّ الله تعالى أوصانا بالإصغاء إلى كتابه الكريم في قوله تعالى: (وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) (الأعراف/ ٢٠٤)، وهذا من آداب ديننا وقد علمت بتنبيهك لي انّ الإصغاء مثلما أوصانا ربنا أدبا فهو فن يستطيع الإنسان بواسطته أن يكسب المتحدث إليه فيجعله مقبلاً نحوه بجميع ما لديه محباً راغباً منتخباً له دون غيره، وقد قال الإمام علي (ع): "مَن أحسن الإستماع تعجل الإنتفاع)، وعنه أيضاً: "الا ان اسمع الإسماع ما وعى التذكير وقبله"، ثمّ أضافت يا زوجي الفاضل قا اهديتني عيبا من عيوبي لم أكن ملتفتة إليه فصرت مدينة لك طيلة عمري.

فرح أبو فاطمة أيما فرح بما ألقاه عن صدره وفرحت أُم فاطمة وصارت صاغية محترفة حتى أن كل مَن عاشرها تعلم منها هذه الفن الرائع الذي أضفى عليها الهيبة والوقار وزادها تحبباً وحلاوة.



هل أنت زوج مثالي؟

١- هل تتفاعل مع رغبات واحتياجات زوجتك؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٢- هل توفر لها الحب والإحساس بالأمان، فتتحمل المسؤوليات؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٣- هل أنت ممن يستخدم سلطاته للقيادة وليس للرئاسة؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٤- هل يمتد حبك لزوجتك إلى مراعاة أهلها: فتحسن معاملتهم؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٥- هل تعلم أنّ التعبير عن الحب يكون بالكلمة والفعل معاً؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٦- هل أنت كريم مع عائلتك بعواطفك ومالك؛ ولا تشعر زوجتك بالعوز لغيرك.. أبداً؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.



٧- هل أنت قادر على كسب قضايا سوء الفهم معها.. بالحوار؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٨- هل تراعى الأولويات.. فتسمع قبل أن تتكلم، وتستشير قبل أن تحكم؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

٩- هل تعرف أن زوجتك إنسانة.. ليست خالية من العيوب، والزوج الذكي يحاول التعديل من دون إحراج؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٠- هل تراعي أن زوجتك ليست عارضة أزياء؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١١- زوجتك - مثلك - تحس وتشعر، لها رأيها وفكرها وعليك الإنسجام معها وتقديرها، وإحترام رأيها.

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.

١٢- هل تعمل على أن تكون محل إعجاب وفخر لها؟

- إلى حد كبير.

- إلى حد ما.



١٣- هل تحترم خصوصيتها، تساعدها ولا تثير غيرتها؟

- إلى حد كبير.
- إلى حد ما.

١٤- هل تصارحها بكل شيء، دون أنانية أو جفاء، ولا تنسى المناسبات الجميلة والأعياد فتشفعها بكلمة رقيقة أو هدية بسيطة؟

- إلى حد كبير.
- إلى حد ما.

النتائج

- "إلى حد كبير".. "نعم":

إذا شملت إجاباتك أكثر من ٩ "إلى حد كبير"، أو "نعم": فأنت زوج تقترب من مواصفات الزوج المثالي، القادر على إسعاد زوجته، والذي يكرس نفسه وماله وعمله لرعايتها، ومتعاطفاً لمشاعرها وإحتياجاتها من الحنان والإحترام قبل الهدايا الثمينة وإغداق المال الوفير، أنت زوج على علم ودراية بأن زوجتك هي أقرب الناس إليك، وأنّها إنسانة وليست ملاكاً.

إجاباتك تشير إلى أنك في حالة سعي دائم؛ للحصول على فخرها وتقديرها بأعمالك الطيبة معها وأسرتها، بحبك لها ولأطفالكما، بتذكرك الدائم لها، ومساعدتها في شؤون البيت بقدر استطاعتك، كل رحلة تبدأ بخطوة! وأنت بدأتها ومشيت فيها خطوات وراء خطوات؛ لتصبح الزوج المثالي في عينيها.

نصيحتنا: بقدر صوابك وإيجابية مواقفك تجاه تفاصيل حياتك مع زوجتك تقترب من مواصفات الزوج المثالي؛ لكن احترس من المبالغة.

- "إلى حد ما":

وإذا شملت إجاباتك أكثر من ٨ "إلى حد ما" فأنت زوج ينظر إلى الزواج على أنّه نهاية مشوار الحب واللهفة والإشتياق، وبداية لرحلة شاقة كلها مسؤوليات ومواجهة صعاب،



وهذا تفكير خاطئ عليك التخلص منه؛ فالزواج شركة مساهمة ينميها الزوجان معاً وربما كنت من الأزواج - كما تشير إجاباتك - غير المهتمين من الأساس بما يحدث حولك، وكنت راضياً بما تراه وتسمعه وتعيشه كزوج، غير طامع في المزيد، ولا تهتم بشكل الصورة التي تراك زوجتك فيها، مادمت تقوم بواجبك، وهذا أيضاً عيب جسيم ينبغي التخلص منه!!

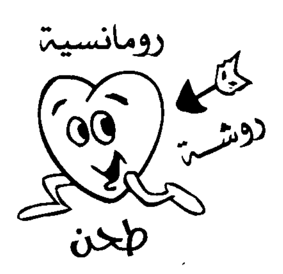
فإن حاولت صادقاً، وبرغبة نابعة من قلب محب لإسعاد زوجتك وإدخال البشر إليها، فسينعكس عليك حباً وخيراً ونجاحاً وتقدماً في كل مجالات حياتك.

نصيحتنا: إحساس جميل ورائع أن تحتل قلب زوجتك، أن تجعلها تفتخر وتتباهى بك وسط أسرتها وبين صديقاتها، أن تتعاملا معاً بحب باقٍ، ولهفة كانت بالأمس وستدوم اليوم وغداً.

- بين الاثنين:

أمّا إن جمعت إجاباتك بين الكثير من "إلى حد كبير" "وإلى حد ما"، فهذه إشارة إلى أنك من الأزواج الذين يحبون زوجاتهم ويراعون مشاعرهنّ، تتذكرها وتسعى للوصول إلى قلبها وإحترامها وتقديرها، لكن ليس إلى درجة الحصول على المثالية! فالظروف من حولك لا تساعدك؛ وربما أوقات عملك ودراساتك تحول دون ذلك!

نصيحتنا: مادام الحب في القلب، والنية الصادقة متوفرة للوصول إلى أعلى درجات التواصل فسوف تتفهم زوجتك ما يجري، وتظل فخورة متباهية بك كزوج يسعى؛ ليكون مثالياً في عينيها.



١٠ نصائح لحياة زوجية هانئة

عزيزي الزوج نقدِّم لك هذه النصائح العشرة لتنعم بحياة زوجية سعيدة وهانئة:

عاملها بلطف وحنان..

١ - تذكر دائماً أنّ الحياة الزوجية ليست لعبة كرة قدم لابدّ أن يكون فيها غالب ومغلوب.

٢- ضع في إعتبارك أن لزوجتك شخصيتها المستقلة التي يجب أن تتكامل مع شخصيتك، لا أن تذوب فيها.

٣- كن موضوعياً وصادقاً في التعريف بقدراتك المالية، وأوضاعك الوظيفية، وحياتك الإجتماعية.

٤ - لا تصدر خلافاتك الزوجية العابرة إلى أسرتك أو أسرة زوجتك، فذلك من شأنه أن يوسع رقعة الخلاف.

٥ - اكتشف إهتمامات زوجتك، وحاول أن تشاركها ذلك الإهتمام.

٦- حاول أن تغير أجواء المنزل في إجازة نهاية الأسبوع بالخروج إلى النزهة، أو زيارة بعض الأقارب.

٧- اضبط إنفعالك في مواجهة الأخطاء، وحاول أن تناقش الأمر بشيء من الهدوء والتسامح.

٨- احرص على إقامة علاقة إيجابية مع أسرة زوجتك، فهذا من شأنه أن يدعم علاقتك بزوجتك.

٩- حاول ممارسة التعبير العاطفي مع زوجتك، فالزوجة يسعدها أن تسمع ثناء زوجها على جمالها وذوقها وأناقتها.

١٠ - أشرك زوجتك في إتّخاذ القرارات الخاصة بالأسرة وعوّدها على المشاركة في المسؤولية.



لغة العيون، الكلام المعسول
لتنجحي كزوجة
إستخدمي أسلحتك السحرية

غالباً ما ينشأ خلاف بين الزوجين، والأسباب كُثر لهذه الخلافات، والسؤال هو هل هناك حياة بدون مشاكل وامتحانات، وهل نعرف طعم السعادة والراحة بدون التعرض لتلك الإمتحانات؟ هل يشعر الإنسان بلذة الماء وهو مرتو؟ أم انّ العطش يجعله يحس بطعم الماء اللذيذ الذي هو في الواقع لا طعم له؟ إذن المشاكل الزوجية تقع دائماً وهي سبب لبضع اللذات التي نحصل عليها، لكن كيف نواجه تلك المشاكل ونحلها لنعيد الوئام إلى البيت والعائلة؟

انّ المرأة تملك كثيراً من الأسلحة التي تواجه بها مشاكلها، ولا تدعها تتطور لتهدم هذا البناء المقدس الذي أحبه الله وجعل المحبة والرحمة أمراً تكوينياً لا تشريعياً، وحث عليه الرسول، فاستخدمي عزيزتي أسلحتك السحرية، وساهمي في بناء وإستقرار منزلك وعائلتك، وضحي بما تسمينه كرامتي، إبائي، وتفَنني في حل مشاكلك فإن ذلك لن يضيرك بل يزيدك حبا من الجميع، واعلمي ان ما تفعلينه لا عِلاقة له بالتنازل أو الكرامة، فأنت راعية ومسؤولة عن هذا العش الذي بنيتيه باتعابك والآمك وسهرك، ولولا شراكتك فيه لما كان هذا العش المقدس الذي يثقل الأرض بكلمة لا إله إلا الله والتي هي أفضل الأعمال.

١ - الكلام المعسول

الكلام المعسول تأثيره أكبر من تأثير الكحول.. لا تقولي هذا نفاق، أنت تتكلمين مع صاحب بيتك، وشريك عمرك، وبإمكانك إستعمال كل شيء حلال من أجل تسهيل الأمور التي قد تتعقد في بعض الأحيان لأمور تافهة في بعض الأحيان.



٢ - لغة العيون

فالزوجة إذا أتقنت فن الكلام من خلال عينيها استطاعت أن تمتلك فناً يغنيها عن كثير من الكلام الذي يؤثر في كثير من الأزواج، فعلى سبيل المثال: لو طلبتِ منه طلباً ونسيه وأنت تحتاجينه ودخل عليك ويداه فارغتنان، فاستقبليه بإبتسامة بسيطة واجعلي عينيك تدوران بين عينيه ويديه، لكي يفهم سؤالاً مهماً وهو: أين الطلب؟! فهذه النظرة تسمى نظرة عتب! أما إذا أردت أن تشعريه بسعادتك، فلتكن عيناك هذه المرة تتلألآن بشراً وترقباً، واربطيهما بحركات يديك، ليشعر بسعادتك.

٣ - لغة الدلال والتغنج

احذري عبوس الوجه، وقسوة العبارة والجمود، فأنت تملكين سلاحاً فعالاً له مفعول السحر، وهذا يظهر من خلال إشعاره بأنّه كل شيء في حياتك فلا تستطيعين الخروج إلى السوق إلا به، وليس للأكل طعم إلا معه، ولا لذة في السفر إلا من خلاله، ولا سعادة في البيت إلا بوجوده، وما أطول ساعات الإنتظار وهو بعيد!!

٤ - خفض الصوت عند الحديث

حذار ثمّ حذار من رفع الصوت على الزوج، فمعه تنكسر الهيبة والإحترام، ويعود وبالاً هذا الأمر عليك أيتها الزوجة فرفع الصوت يشتت الذهن، ويضيع الفكر، وقد يخرج ألفاظاً لا تحبين سماعها، كقوله: أنا لم أجلسك عندي إلا لأجل الأولاد، أو لأجل طيبة أهلك، أو الخطأ مني بأن لا أتزوج بأخرى، أو عبارات جارحة أخرى أنت في غنى عن سماعها. كما أن رفع الصوت يسبب جفوة بين الزوجين لا يستطيعان معها المعاشرة الطيبة.

٥ - إنتقاء الألفاظ كإنتقاء أطيب الثمار

فالكلمة الطيبة صدقة، فعند وقوع مشكلة وتريدين أن تفتحي صفحة صدق مع زوجك، فقدمي للحوار مقدمة طيبة، ثمّ أعطيه فرصة للتفكير، ثمّ بيني له أنك سامحته، خصوصاً أنّه سيعتذر منك، ولقنيه عبارات الإعتذار.



٦- كوني مبتسمة

فالوجه المكفهر يزيد في المشاكل ويعقدها، والإبتسامة ضوء أخضر لتسيري في شارع الزوجية بأمان.

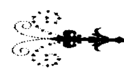
٧- تعلمي فن العفو

فلا تغضبي من كل شيء، ولا تجعلي من كل نقاش مشكلة، فأنتِ أقدر على أن تجعلي كأس الليمون حلواً، فلو كان الزوج من النوع الذي يكثر التذمر فاقطعي عليه هذا الطريق، فلو قال لك: أنتِ متغيرة كثيراً! فقولي له برقة: ومن يلومني! حبك قلب كياني كله!!

٨- فن الأنوثة

المرأة الذكية عليها أن تتعلّم فن الأنوثة حتى تصل لأعماق قلب زوجها، وكلما أحسستِ زوجك بهذا الفن كان لك أحن.





قل لزوجتك إنّك تحبها!!

بالإحتواء يذوب عناد زوجتك

إستبداد الزوج قد يكون سبباً في عناد الزوجة. يشكو بعض الأزواج من عناد الزوجة وتصلب رأيها، مما يدفع بالحياة الزوجية إلى - ق شائك... العناد صفة موجودة في الرجل والمرأة، فهو السلاح الوحيد الذي تدافع به عن نفسها أمام تعنف بعض الرجال وإستبدادهم بالرأي أحياناً؛ فتجدها تلجأ إلى الرفض السلبي لما تراه لا يتوافق مع أسلوبها ومشاعرها، فيترجمه الزوج على أنّه عناد، وتبدأ المشاكل.

- أسباب عناد الزوجة

يتكون عناد المرأة نتيجة أسباب تولدت بداخلها، نذكر منها:

١ - قد يكون طبعاً يصل بجذوره إلى مراحل حياتها الأولى نتيجة تربية خاطئة، فالطفلة قد تتشبث برأيها فيبتسم الوالدان وينفذان ما تريد، ثمّ يتطور الأمر إلى أن تصبح شابة ليتحول بعد ذلك إلى سلوك يومي يرافقها في زواجها، ويمثل نوعاً من التمرد.

٢ - قد يكون عناد الزوجة تقليداً للأُم، فالمرأة التي نشأت وترعرعت في بيت تتحكّم فيه الأُم وتقود دفته تحاول أن تحذو نفس الحذو في بيتها ومع زوجها، بل ربّما تختار زوجاً ضعيف الشخصية حتى يتحقق لها ما تريد.

٣- وراثة صفة (العناد) من الوالدين نتيجة المعاملة الأسرية التي لا تتسم بالإحترام وبث الثقة في النفس.

٤ - قد يأتي العناد من الزوجة لعدم التكيف مع الزوج، والشعور بإختلاف الطباع، فيكون العناد صورة من صور التعبير عن رفض سلوك الزوج، وعدم الإنسجام في الحياة الزوجية.



٥- تسلط وإستبداد الزوج برأيه، وتحقيره الدائم لرأي زوجته، والإستهزاء بها، قد يدفعها إلى طريق العناد.

٦- عدم إحترام المرأة وتقديرها يولد لديها الشعور بالعناد وأهميته لتحقيق ذاتها أمام نفسها وزوجها.

كيفية العلاج

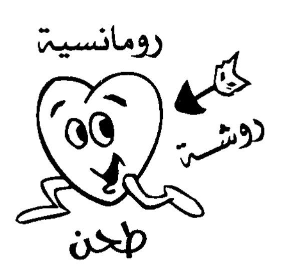
- لا شك أنّ للزوج دوراً لعلاج عناد زوجته، ليتم التوازن النفسي، ويتحقق الإستقرار الأسري، وذلك من خلال ما يلي:

أوّلاً: تجنب الأسباب المؤدية للعناد، أمّا إذا كان العناد طبعاً فيها فليصبر الزوج، ويحاول قدر المستطاع تجنب مواطن النزاع حتى تتخلص من هذه الصفة.

ثانياً: منح الزوجة مزيداً من الحب والإهتمام والتقدير والإحترام.

ثالثاً: التصرف بذكاء وهدوء عند عناد الزوجة، وإمتصاص غضبها، وتأجيل موضوع النقاش إلى وقت مناسب يسهل فيه إقناعها إذا كانت مخطئة.

رابعاً: التعود على أسلوب الحوار وإحترام الرأي الآخر، ونسيان المواقف السلبية، والتعامل بروح التسامح، وليتنازل كل من الزوجين حتى تسير الحياة في أمان وإستقرار.



الإعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين

لا ينم عن ضعفك بل كرم شخصيتك.. الإعتذار يذيب الجليد بين الحبيبين الحب مشاعر جميلة والزواج ألفة وتناغم، وكل علاقة يحدث فيها ما يعكر صفوها؛ فيحمل كل طرف الموضوع على كرامته رافضاً فكرة الإعتذار إعترافاً منه بقوة شخصيته.

إنّ الإعتذار من أصعب المواقف التي يمكن أن تتعرض له الزوجة.. أو الزوج عند حدوث أي خلاف عائلي.

فعندما يقول شخص لآخر "أنا آسف" فهذا ليس معناه فقط الإعتراف بالخطأ أو الرغبة في العدول عنه وإنما هو موقف ينم عن شخصية كريمة واثقة من نفسها وشجاعة إلا أنّ هذه الكلمة تظل الأصعب على لسان المرأة والرجل.

- إنّ المرأة تخشى أن تعتذر لزوجها أو للرجل الذي تحبه خوفاً من أن يدفعه هذا إلى التقليل من شأنها أو فقدان الثقة بها خاصة وأن صورة المرأة ما زالت في حاجة إلى تصحيح في أذهان الرجال الذين توارثوا مفاهيم خاطئة حول عدم قدرتها على حسن التصرف أو تحمل المسؤولية؛ كما إنها تعلم جيِّداً أنّ الرجل غالباً ما يحاول تحميلها أسباب فشل العلاقة بينهما، والإعتذار قد يكون حجة له ليلقي على عاتقها أسباب هذا الفشل، أمّا الرجل فإنّه من الصعب عليه في كثير من الأحيان الإعتراف بالخطأ فهو دائماً يفكر أنّه يعرف أكثر ويتصرف بحكمة أكبر وهو يشعر أن صورته ستهتز بالإعتراف بالخطأ عندما يقول "أنا آسف" لأن هذا يعني أنّه لم يكن قادراً على التصرف كما هو متوقع منه.

- إنّ الرجل بطبيعته يفضل أن تتحمل المرأة أسباب فشل العلاقة بينهما لأنّها في نظره أكثر قرباً من الوقوع في الخطأ.

- إنّ الإعتذار لا يقلل مطلقاً من شأن صاحبه بل على العكس فهو يكسبه إحتراماً أكثر

وإذا أسيء الفهم من الطرف الآخر فتكون هي غلطته لأنّه ببساطة سيكون غير ناضج.. فكلمة "أنا آسف" هي أجمل كلمة حب يمكن أن تحل أمامها أشد المشكلات تعقيداً وهي الكلمة القادرة على إذابة الجليد وإعادة الدفء والمودة بين الحبيبين فلا تتردد أو ترددي في أن تقول "أنا آسف" لمن تحب.. وتأكد أنك دائماً ستكسب كثيراً وتعيش في صفاء نفسي وسعادة لا تقدَّر بثمن.

إلا أنّ الرجل الشرقي يرى أنّ الإعتذار يقلِّل من كرامته ورجولته، إنّ الرجولة تدفع الرجل لأن يعتذر إذا أخطأ في حق زوجته أو أي شخص آخر، فالرجولة تعني الصدق والشهامة. وعندما يعتذر الرجل فإنّه لا يسقط من عين زوجته أو يهون أمره عليها، بل ترتفع قيمته في نظرها ويعلمها درساً في الأمانة والشهامة وإحترام الذات. والإعتذار ليس ضعفاً بل الضعف أن تخفي خطأك وتظل تكابر، أمّا الرجل الذي يثق بنفسه ويحترم ذاته فإنّه لا يجد غضاضة في أن يعتذر ووقتها سوف يصبح قدوة لزوجته. إنّ كثيراً من مشاكل الأزواج تبدأ بمكابرة الزوج وإمتناعه عن الإعتذار لزوجته عندما يغضبها.

لا تأخذ الأمر بحساسية عزيزي الزوج، وتذكر أنك بإعتذارك تعيد المياه إلى مجاريها وتجدد الشعور بالرومانسية بينك وبين زوجتك وإن كنت تعتقد أن رجولتك لا تسمح بذلك اعتذر منها بطريقة غير مباشرة، إليك هذه النصائح التي ستساعدك على ذلك:

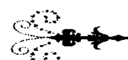
١- استعمل الزهور لتعتذر عنك، فللوردة فعل الـ... في هذه المواقف.

٢- عندما تتركها غاضبة، لا ترجع إلى البيت من دون هدية قل لها إنك تذكرتها وقدمها لها.

٣- خذها في نزهة بين أحضان الطبيعة، فمثل هذه النزهات تجدد الروح والحياة وتبعد العصبية والروتين والملل.

٤- ادعها للعشاء في مكان ما اجتهد أن تجعل الجو بينكما هادئاً حنوناً بعيداً عن الإنفعالات المشحونة بالعواطف السلبية.

٥- وإن كان لابدّ من العتاب.. اترك المسألة لها وانصت إليها فقط.



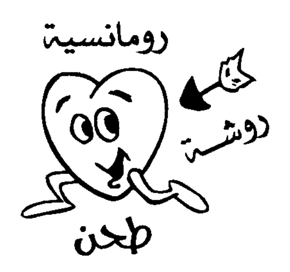
٦- شاركها إهتمامك بالأولاد.. ساعدهم على المذاكرة أو حل مسألة خاصة بهم كانت عالقة وانتبه لا تفجر أي مشكلة من مشاكل الأطفال.

٧- قد يكون فكرة دعوة أفراد أسرتها على غداء أو عشاء خاص مناسبة لتحقيق هدفك ساعدها على إعداد المائدة وعامل أهلها أحسن معاملة خاصة والدتها.

٨- استعد معها مواقف طريفة مضحكة حدثت معكما أو مع أحدكما منفرداً.. فالضحك وسيلة مهمة للتواصل العاطفي الإيجابي ومناسبة للتجديد وصفاء النفس والروح.

٩- لا تقاطع شريكك أو تحاول الدفاع عن نفسك، وسواء كان السبب غلطة منك أم لا فهذا ليس موضوع البحث الآن. إنّ المهم هو الشعور بأنّ الطرف الآخر متألم وبحاجة إلى الإهتمام التام. قم بإعادة تفعيل مشاعر وأفكار شريكك وكذلك تجاربه كما تفهمها.

١٠- عليك بالإستمرار في عملية الإنعاش حتى يزول الغضب والألم وتتحول الدموع إلى إبتسامات على وجه شريكك.





كيف نعبر عن الحب؟

قد يولد الحب بكلمة، ولكنه لا يموت أبداً بكلمة!!!

الإنسان يحتاج إلى تحبب.. إلى تقرب.. إلى برهنة الحب.. نقرأ في الدعاء: "يا حبيب من تحبب إليه.."

والتحبب يكون بالكلمات والتقرب والطاعة وبالإيثار، وتقديم المحبوب على المحب.

ويتجدد الحب بإستحضار وجوده حتى عند غيابه ولا يغيب، ولكننا نغفل عنه فيغيب عن مخيلتنا وفكرنا لحظات أو ساعات، ثمّ لا يلبث أن يعود إلى عالم الشهادة، فيتجلى في النفس خاصة عند إظهار طاعة الله سبحانه والإستكانة إليه.

- ما هي آثار الحب

هناك آثار إيجابية وآثار سلبية للحب، وهذه الآثار مؤشر مهم للإنسان على صحة وسلامة العلاقة، والإتجاه إلى القبلة العاطفية السليمة.

- أمّا الآثار الإيجابية فهي

أوّلاً: الإستكانة:

أصلها الخضوع، وتعني التسليم الكلي والخضوع الكامل للمحبوب.. وبها تتحقق الطاعة.

ثانياً: الود:

وهو أخلص الحب وألطفه وأرقه، وهو من الحب بمنزلة الرأفة من الرحمة، فالود أصفى الحب وآلفه، وهو الذي ينطلق من دون مردود ومن دون محصلة، وإنما هو الحب الذي يكون للمعشوق وللحبيب وللمحبوب من دون توقع مردود.



ثالثاً: الشوق:

وهو سفر القلب إلى المحبوب، ولما علم الله شوق المحبين إلى لقائه ضرب لهم موعداً للِّقاء تسكن به قلوبهم، فكان شهر رمضان المبارك في كل سنة وكانت ليلة القدر التي توازي العبادة فيها عبادة ألف شهر.. وبعد، فلفظ الشوق من أسماء الحب، وكذلك الإشتياق وهو نزاع النفس إلى الشيء.

- الآثار السلبية

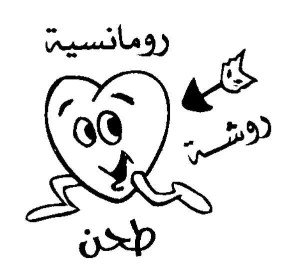
ومن الحب ما يكون جنوناً. والحب المفرط يستر العقل، فلا يعقل المحب ما ينفعه أو يضره، فهو شعبة من الجنون.

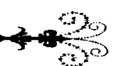
وثانيها الإكتئاب:

والإكتئاب حالة نفسية يظهر معها سوء حال الإنسان وإنكساره المرضي من الحب وحبه للعزلة.

وثالثها الوصب:

والوصب هو ألم الحب ومرضه، فإن أصل الوصب المرض، ووصب المؤمن أي دوام تعبه أو وجعه.. قال في الفردوس: الوصب الوجع اللازم وجمعه أوصاب وفي الصحاح: وصب الرجل على الأمر إذا واظب عليه، قال تعالى: (وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ) (الصافات/ ٩)، وقال أيضاً: (وَلَهُ الدِّينُ وَاصِبًا) (النحل/ ٥٢)، قال الفراء: دائماً.





اصول تقديم الهدية لشريكة حياتك

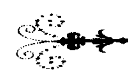
نسي أحد الأزواج عيد ميلاد زوجته، ولم يتذكره إلا في آخر لحظة، فأسرع إلى المركز التجاري واشترى لها خلاطاً كهربائياً فيه مزايا جديدة، بعدما تذكر أنّ الخلاط الذي تستخدمه أصبح قديماً. لكن هديته لم تلق إستحساناً من قِبَل زوجته التي تقبلتها على مضض. فما الذي اقترفه هذا الزوج من خطأ؟

إذا كنتَ من الأزواج الذين يتذكرون المناسبات المهمة، التي لها علاقة بشريكة حياتك في آخر لحظة، فأنت حتماً اعتدت على مشاهدة الإبتسامة الباردة ترتسم على وجه زوجتك، لحظة تقديم هديتك التي اشتريتها بسرعة ومن دون تفكير. لكن، لو كنت على دراية بقواعد "إتيكيت" هدايا الزوجة لتفاديت حتماً تلك النظرات المستاءة، ونجحت في سرقة إبتسامة حارة وسماع كلمات الشكر من زوجتك الغالية، على الرغم من إختيارك الهدية على عجل.

فيا أيها الزوج، من الآن وصاعداً، عندما تفكر في إختيار هدية لشريكة حياتك، حاول الإبتعاد عن شراء الأدوات المنزلية الكهربائية، أو أي شيء آخر يرتبط بالمطبخ والطهو. بمعنى آخر ابتعد عن أي هدية تذكرها بالعمل المنزلي، لأنها في الواقع ترغب في الحصول على هدية تنسيها واجباتها وإلتزاماتها كزوجة وربّة منزل. تخيل مثلاً رد فعلها عندما تتلقى هدية عبارة عن مكنسة كهربائية أو خلاط كهربائي أو كتاب طهو، بعد يوم طويل أمضته في تنظيف المنزل وترتيبه. ربّما من الأفضل لك في هذه الحال أن تفاجئها بدعوة إلى تناول الطعام على ضوء الشموع في مطعم فاخر.

ابتعد تماماً عن شراء كريمات العناية بالبشرة، مثل كريم ترطيب البشرة أو مقاومة التجاعيد، لأن ذلك يذكرها بتقدمها في العمر، ولكن يمكنك مثلاً أن تحجز لها لرحلة لتمضية فترة من النقاهة بمفردها أو معك، أو أن تقدم لها قسيمة للقيام بجلسات تدليك وإسترخاء.

قد تفكر في شراء هدية لها علاقة بالسيارة، لكن تيقن أن زوجتك لا تهتم كثيراً باكسسوارات السيارة كما الرجال، وهذا يعني أن أي هدية من هذا النوع لن تلقى إستحساناً من قِبلها. ولكن في حال قدمت لها سيارة جديدة فهذا بالتأكيد سيسعدها.



زوجي العزيز: هل لا تزال تحبني؟

لا يدخل سؤال المرأة عن إستمرار حب زوجها لها في خانة الغنج والتحبُّب فحسب، بل في خانات الشك والسعي إلى الطمأنينة. لهذا، نراها تسأله بإستمرار: "هل لا تزال تحبني؟".. في حين أنها تهمس في سرّها قائلة: "هيا، أجبني، بنعم، ليطمئن قلبي".

هي: هل لا تزال تحبني؟

هو: طبعاً.

هي: أريد برهاناً.

هو: أقسم بالله.

هي: هل تعرف أنك ستصوم ثلاث أيام إن كان كلامك كذباً؟

هو: أعرف.

هي: إذن تحبني؟

هو: أحبك.

هي: على الرغم من مرور ١٢ سنة على زواجنا؟

هو: أجل، مازلتُ أحبك كالسابق وربّما أكثر.

هي: لماذا لا أصدقك؟

ليس هذا الحوار من نسج الخيال، فهو منقول بالحرف الواحد، عن رجل يتعرض وبشكل مستمر لسؤال زوجته، الذي بات أشبه بالنغمة القديمة: "هل لا تزال تحبني؟" ومع ذلك، ما زال هذا السؤال يثير عصبيته كلما سمعه. في هذا التحقيق، نستعرض العلاقة بين النساء والسؤال التقليدي المتعلق بإستمرار الزوج في حبه. في المقابل، نرصُد ردود فعل الأزواج، وموقفهم من ذلك السؤال، الذي لا يبدو أن رجلاً قَطّ محروم من سماعه.



- نغمة قديمة

سؤالها المتكرّر، أصابه بالضّجر، وطريقتها في رصد ملامحه وهو يجيب، باتت كالقيد الذي يخنقه، فإن تأخّر في الردّ، اتّهمته بالتراجُع عن حبها، وإن حوّل عينيه عن عينيها، قالت له على الفور: "لِمَ تخشى النظر في عيني؟"، وإن شاءَت الأقدار ورَنّ هاتفه في اللحظة التي كان على وشك الرّد، سارعت إلى القول: "محظوظ أنت يا زوجي، جاءَك مَخْرَج للهروب على طبَق من فضة". هذه بإختصار، حكاية عادل مع زوجته، كما يرويها بنفسه، حكاية صار عمرها ثلاث سنوات، لم تَمَل منها الزوجة أو تَكل، على الرغم من عشرات المرّات التي أكد لها فيها أن حبه لها لم يَفْتر يوماً حتى حين تغيّر شكلها، وزاد وزنها بعد إنجاب ابنهما الأوّل. ومع ذلك، باءَت محاولاته بالفشل، فامرأته "شكّاكة" كما يصفها، وتريد أن تضمَن حبه حتى لا ينظر إلى إمرأة أخرى، وهي لا تملك طريقة لذلك الضمان، غير سؤاله بطريقتها المستفزة، وسؤالها المتكرر: "عادل، حبيبي، هل لا تزال تحبّني مثل أيام زمان؟".

- ليس إدانة

"مَرّ على زواجي عشرون عاماً، ومازلتُ أسأل زوجي عمّا إذا كان لا يزال يحبني أم لا"، هكذا جاء تعليق نيفين منصور (ربة منزل)، مباشراً وصريحاً وجريئاً، فالمرأة على حدّ قولها: "تحب أن تسأل، لا ليطمئن قلبها، بل لتسمَع مشاعر الزوج مترجمة بكلمات واعتراف"، موضحة أنّ "السؤال لا يشكك على الإطلاق في عاطفة الزوج، ولا يدينه أو يحاصره في زاوية الشك، بل يكشف ميل الزوجة إلى جرّ الرجل إلى منطقة بعيدة عن الأحاديث الزوجية اليومية". "لغة الحب تفقد وهجها في مرحلة ما من الزواج"، كما تقول نيفين، لافتة إلى أنّه "لهذا، تطرح المرأة ذلك السؤال لرغبتها في تغيير الجو، وبَثّ نفحات من الحب بينها وبين زوجها". وهل ينجح طرح السؤال في أخذ الزوج عادة إلى المنطقة المنشودة؟ تجيب: "في الأغلب، فحين تسأل المرأة الرجل: "هل لا تزال تحبني"، سيجيب الزوج قائلاً: "طبعاً، أحبّك". هنا، يُصبح الباب مواربا لنبش الذكريات، واستحضار المرّة الأولى التي اعترف فيها الرجل بحبه".

- قطعة شوكولاتة

"الخوف من توقف الرجل عن حب زوجته، لا يرتبط بزمن، ولا تنهيه مرحلة من مراحل



العلاقة الزوجية. فالمرأة في داخلها، هي المرأة نفسها، مخلوق متطلّب عاطفياً، وتوّاق إلى أن يكون محبوباً ومرغوباً"، كما تقول سالي مراد (ربة منزل)، التي تعترف من دون تردُّد، بأنها لطالما سألت زوجها: "هل لا تزال تحبني؟ مشيرةً إلى أنّه "لطالما أجابني: "طبعاً أحبّك". وإذ تُعدّد سالي دوافع المرأة إلى طرح ذلك السؤال، تقول: "سلوك الزوج، والإشتباه فيه، صمته وعدم تطرّقه إلى ذكر مشاعره أمام زوجته وكذلك تجاهله لها أمام سيدات أخريات، هي من أهم الدوافع التي تخلق عند المرأة نهماً لسؤاله عن حبه ومشاعره. طبعاً، إضافة إلى نوعية أخرى من السيدات، اللواتي يجدن في السؤال شكلاً من أشكال الدلال على الزوج، والتحبُّب إليه بهذا السؤال المفرط في الأنوثة". وهل يُثلج الجواب عادةً قلب الزوجة؟ تُجيب: "دائماً وأبداً، المرأة تصدّق الكلمة التي تريد سماعها، وتفرح بها، والغريب أنها من أوّل لحظة ينطق فيها الزوج بالجواب، تنسى مخاوفها، ودوافعها، وتعيش وقع ردّه كطفلة حصلت لتوّها على قطعة من الشوكولاتة". وتنفي سالي "أن يكون لسؤال المرأة تاريخ لإنتهاء صلاحيته، فالمرأة تواصل العزف على الوتر نفسه، لا تُحرجها أمومة، ولا أحفاد يقولون لها "تيتا". إذ إنها تَعتبر إعتراف الزوج بحبه، جزءاً من إخلاصه، والتفسير العملي لذلك الإخلاص. لهذا، لا تهجُر المرأة ذاك السؤال مادامت حيّة".

- معطيات

التوقيت، المعطيات التي تُمهّد لظهور السؤال، وعمر العلاقة الزوجية، كل هذه النقاط وغيرها، تطرحها حنان مراد (ربة منزل) من خلال مناقشتها الموضوع، وتبدأ بموضوع التوقيت قائلة: "لا تلجأ المرأة إلى هذا السؤال في المرحلة الوردية من الزواج، فالحب يكون حينها هو المخيِّم على البيت والعلاقة، وحتى على المفردات، فينادي الزوج الذي يكون عريساً جديداً زوجته بعبارة: "حبيبتي"، وهي تناديه بـ"حبيبي". لهذا، يبقى السؤال مختفياً وراء الستارة، إلى أن يأتي الولد الأوّل، وحينها، يخرج الموضوع من الكواليس، إلى منصة العلاقة، وتبدأ وتيرة العرض في التصاعُد كلما كثُر عدد الأبناء". أمّا أهم المعطيات التي تمهّد لظهور السؤال من وجهة نظر حنان، فهي طريقة تعامُل الرجل مع زوجته مع مرور الوقت: "فإذا كان تعامله معها بارداً، لجأت إلى سؤاله والإلحاح عليه لمعرفة الجواب، أمّا إذا كان الرجل من النوع الذي يعرف مفاتيح المرأة وطُرق إسعادها، فلن يتحول السؤال إلى



هَوس أو عادة يومية متكررة". تجد حنان، أنّ "العمر الذهبي لذلك السؤال، يكون حتى دخول المرأة في عقدها الخامس". لماذا؟ تُجيب: "لأنّ المرأة تتوقف عن الخوف من خسارة مشاعر الزوج، فحين تصبح في الخمسين، سيكون هو في الخمسين أو الستين، الأمر الذي يزيل المخاوف أو مشاعر القلق تجاه توقّفه عن حبها"، مفسرةً: إنّ "العمر المتقدّم للرجل، يشفي المرأة من غيرتها وخوفها من فقدانه، لهذا يتوقف إيقاع ذلك السؤال مع مرور الزمن".

- الخوف

"الشك ثمّ الشك، هو الدافع الوحيد الذي يدفع المرأة إلى سؤال زوجها عن حقيقة مشاعره"، وجهة نظر تطرحها ميرفت صالح (ربة منزل)، في سياق الحديث عن دوافع ذلك السؤال، الذي تجده "حقيقياً إلى حد أذيّة المرأة". مشيرة إلى أن "إنتظار الجواب، يضع المرأة في حالة التوقع والإنتظار التي لا تليق بها كزوجة، خاصة حين تكون تصرفات الزوج بالفعل هي المسؤولة عن قلقها وشكوكها". لهذا، تنفي ميرفت أن يكون الدافع أساسه "الدَّلع"، والغنج، وطبيعة المرأة العاطفية"، مؤكدة أنّ "الزوج وحده المسؤول عن جَرّ المرأة إلى منطقة الخوف التي ينبع منها السؤال". تذهب ميرفت إلى أبعد من هذا، فتقول: "على المرأة أن تعتمد على تصرفات زوجها وليس على كلامه، فالكلام مهمة سهلة، لا تكلّف الرجل غير تكرار بعض الكلمات التي يحفظها في الغالب عن ظهر قلب، أمّا التصرفات، فهي التي تحقّق لها الرضا النفسي الذي تنشده المرأة، لأنّها أصدق من الكلام".

- الفتور العاطفي

ولأنّ الإعتراف سيد الأدلّة، لم يكن من الضروري أن نبحث عن أدلة أخرى، غير التي جاءت على ألسنة السيدات، فالمرأة لم تنكر أنها تهوى هذا السؤال، وتهوَى أيضا جوابه. لكن المدهش، تبرير الرجل الزوج السؤال وإعتبار طرحه أمراً طبيعياً، وإلا لما كانت المرأة إمرأة.

أنور علي (مهندس)، من الرجال الذين يؤكدون تعرّضهم للطرح المتكرر لذلك السؤال، ولكنه في الوقت نفسه، يكشف أنّه لا يستنكره أو يتأفف منه، لماذا؟ لأنّ المرأة في رأيه "عاطفية، ومن الطبيعي أن تميل إلى الكلام الذي يُشبع أنوثتها، ويعزز مكانتها في قلب زوجها". أنور، الذي يؤيد دوافع المرأة العاطفية والنفسية، يؤكد أن "التغيرات التي تطرأ على الحياة الزوجية مع



وجود الأبناء، تخلق حالة من الفتور العاطفي بين الزوجين، الأمر الذي يصيب المرأة بحالة من القلق والشك تجاه زوجها، فتسأله فقط ليطمئن قلبها". وماذا عن الزوج، ألا يسبب له الفتور العاطفي مع مرور الوقت حالة من الشك؟ يجيب: "إنّ طبيعة الرجل تختلف عن طبيعة المرأة، فروتين الحياة الزوجية، لا يصيبه بالخوف من مشاعر زوجته، إنّه يعرف أنها تحبه، ويعرف أنها تزداد حباً به مع مرور الوقت، لهذا لن يسألها: "هل مازلتِ تحبينني". يضيف، مُحمّلاً الرجل مسؤولية خوف الزوجة من الرد: "على الرجل ألا يتأخر في الحديث عن مشاعره ومحبّته لزوجته، فالتأخر عن البوح يدفعها إلى السؤال، والتعامل مع العلاقة الزوجية، على أنّها علاقة مسؤوليات وحقوق وواجبات، يبعث في قلب المرأة الخوف من أن يكون زوجها قد توقف عن حبها".

- حقها بالكامل

سنوات الزوج العشرة في حياة بشار طوقان (مدير مشروع) "لم تهزم سؤال الزوجة، ولم تغيّر مساره" كما يقول، لافتاً إلى أنّ "من حق المرأة أن تسأل، ومن واجب الزوج أن يُجيب، وفي طريقة طرح السؤال والرد، يأتي مِلح الحياة الزوجية". بشار، الذي يؤكد أنّه "ما من رجل على وجه الأرض إلا ويسمع ذلك السؤال من لسان زوجته". يقول: لا يستغرب الرجل سماع زوجته تسأله بنبرة صوت جميلة: "هل تحبني مثل أيام زمان"، فوَقْع السؤال ليس غريباً، والرد عليه يجب أن يكون سريعاً، لأن أي تأخير في الإجابة من شأنه أن يُغضب الزوجة، ويثير شكوكها". يضيف: "لهذا، فإنّ الرجال تعلّموا الدرس، وفهموا متطلبات السؤال بدءاً من سرعة الرد، وصولاً إلى نبرة الصوت في الإجابة". يتابع: "لا يكفي أن يجيب الزوج بعبارة: طبعاً أحبك"، إنّما على نبرة الصوت أن تكون بدورها متناغمة مع السؤال، فدفء الصوت ضروري، وإعطاء المرأة مشاعر الصدق التي تريدها ضرورة أخرى، وهذا ما يجب أن يقوم به الرجل الذي يحب زوجته بالفعل".

- واجبنا

"على الرجل ألاّ يترك لزوجته مبرراً لسؤاله عمّا إذا كان يحبها أم لا". بهذا التعليق، يختصر خالد منصور موقفه من هذا السؤال والقلق بشأنه، معتبراً أن كلمة " (أحبك)، هي بمثابة واجب على الرجل قوله، خاصة أنّه لا يَغيب عن الأزواج، حاجة المرأة إلى الكلمة ورغبتها في سماعها بشكل متواصل".

السنوات العشرون التي مرّت على زواج خالد، لم تصبه بالملل من ترداد عبارة: "لا أزال أحبك كالسابق" لزوجته، فهو رجل يعرف "أنّ السنوات لا تذبل في المرأة شغفها بتلك الكلمة، والإنجاب والمسؤوليات لا يلغيان في المرأة تَعطّشها لسماعها من الرجل الذي تحبه". ويقول: "لهذا، لم أستسلم أبداً لما يُقال عن الزواج بأنّه "مقبرة الحب"، ولم أنظر إلى زوجتي وأُم أبنائي الأربعة، من دون أن أرى فيها المرأة التي أحببتها ولا أزال أحبها، وأكرر على مسامعها كلمة "أحبكِ" من دون أن تطلب سماعها أو تتوقعها".

- حدسها وليس كلامه

"الإعتراف العلَني الذي صرحت به النساء في ما يتعلق بميلهنّ إلى سماع بوح الزوج بحبه، ليس إلا حصيلة أدوار يقوم بها الرجل من جهة، والمجتمع من جهة أخرى". بهذا المقدمة، تبدأ أخصائية التشخيص ومعالجة الأمراض النفسية، الدكتورة دوللي حبال حديثها، فتقول: "تعيش المرأة بعد الأربعين حالة من الخوف في ما يخص شبابها، بريقها الأنثوي، جاذبيتها وتألقها، فتشعر بتهديد ما يدخل حياتها، بسبب خشيتها فقدان زوجها، وذهابه إلى إمرأة أخرى، أقل عمراً وأكثر وهجاً". تضيف: "حيال هذه المشاعر السلبية، تضطر المرأة بطرقها العفوية إلى التأكيد من مشاعر زوجها، فتسأله، وتحاصره بالسؤال، لتسمَع فقط جواباً واحداً يقول فيه: "نعم، لا أزال أحبك". أما عن دور المجتمع، فتجده الدكتورة حبال: "دوراً عدوانياً بعض الشيء، حيث يركز المجتمع على صورة المرأة الشابة، الأنيفة، الرشيقة، معتبراً إياها الصورة المثالية التي على النساء حملها إذا أردن الإحتفاظ بأزواجهنّ". تتابع: "هنا، تقع المرأة ضحية الآخرين في ما يتعلق بشكلها الخارجي، الأمر الذي يساعد على خفض تقديرها ذاتها، وسعيها المستمر لنيل استحسان وقبول رضا الآخرين، وعلى رأسهم زوجها". وفي ما يخص مسألة تقدير الذات، تكشف الدكتورة حبال المشكلة الأهم، التي تعانيها المرأة والتي تتعلق بإعتمادها على الناس، فتقول: "الآخرون هم الذين يمنحون المرأة، للأسف، مشاعر الرضا والفخر بنفسها. لهذا، نجدها تعيش عمرها محاصرة بالخوف الذي يزداد حين تقل معطياتها الشكلية". وتشير د. حبال إلى الزوج "الذي "يزيد الطِّين بلّة" حسب تعبيرها" فهو، ومن خلال تعليقاته وردود أفعاله على التغيُّرات التي تصيبها، يساعد على خلق عداوة بينها



وبين مرآتها، فتنفر من شكلها، وتصدّق كل نقد يطال تقديرها ذاتها، وهنا، يصبح الخوف من فقدان حب الزوج وإعجابه بها، اسماً لمرحلة زوجية تعيشها بكل بشاعتها وقسوتها".

وتذهب الدكتورة حبال إلى منطقة أبعد، فتقول محذرة المرأة من التسليم بالجواب الذي يأتيها عادة جاهزاً ومقولباً، في إطار لم يتعب الرجل من تحضيره: "على المرأة أن تكون أوعَى في ما يخص الرد الذي تتوقعه على سؤالها، فإذا أرادت بالفعل أن تتأكد من مشاعر زوجها، عليها أن تمتحن أوّلاً تصرفاته، لا أن تنتظر أقواله"، مشيرة إلى أنّ "الطمأنينة تأتي من تصديق حدسها تجاه ما يبدر عنه، لا بكلمة حبٍّ ينطق بها حين تسأله بضعف: "هل لا تزال تحبني أم لا؟".

- علامة إستفهام

لجوء المرأة إلى سؤال زوجها: "هل لا تزال تحبني؟" مع علامة الإستفهام التي ترافقه، "لابدّ أن يأتي من مبررات ودوافع". لهذا، تتوقف الإستشارية الإجتماعية والأسرية الدكتورة غادة الشيخ، عند ذلك السؤال بغية كشف القاعدة التي ينطلق منها، فتشير إلى "طبيعة المرأة، وطريقة تفكيرها التي يتحكم فيها الفصّ الأيمن في المخ، حيث يكون المسؤول عن العواطف والمشاعر والأحاسيس". وعليه، فإنّ المرأة حسب تعبير الدكتورة الشيخ: "تحتاج بالفعل إلى العيش في جو مشبع بالعاطفة، الأمر الذي يدفعها إلى البحث المستمر عن ضمان، يؤكد أنها مازالت محبوبة من قِبَل زوجها". وعن التوقيت الذي يمهّد لظهور ذلك السؤال، تجد الدكتورة الشيخ أن "دخول الزواج في مرحلته الثانية، أي بعد الإنجاب، يزيد من الحاجة العاطفية للمرأة، ومن نهمها لسماع كل ما يطربها ويسعدها من هذه الناحية"، ملمحة إلى "الروتين وما يفعله من إطفاء بريق العلاقة بينها وبين زوجها، فتلجأ إلى سؤال: "هل لا تزال تحبني؟" لتتأكد من أنها مازالت تشغل حيزاً في قلبه. أمّا في ما يتعلق بدور الزوج في تصاعد وتيرة ذلك السؤال، فترى الدكتورة الشيخ، أن "إهمال مشاعر المرأة، والتعامل معها على أنّها مِلكيّة خاصة، يصيبان الزوجة بالخوف والشك تجاه حب، فتضطر إلى سؤاله حتى تُشبع رغبتها كأنثى بالجواب، وحتى تتأكد من أنّه مازال يحبها، على الرغم من كل المؤثرات الخارجية التي تطرأ على الحياة الزوجية".



أناقة الزوجين مفتاح السعادة

"كن أنيقاً تصبح سعيداً في حياتك الأسرية، وارتدي يا سيدتي أحدث الملابس تصبحين أسعد زوجة في العالم".

هذه النصيحة يوجهها خبراء العلاقات الزوجية لكل رجل وإمرأة يريدان العيش في بهجة وفرح ومرح داخل وخارج المنزل، إذ يؤكدون أنّ الأناقة مفتاح السعادة العائلية، وأنها كلمة السر في الوقاية من المعارك بين الزوجين وتجعلهما أكثر قدرة على التفاهم والإنسجام وتضاعف الود والدفء بينهما. فما تفاصيل تلك العلاقة بين الشياكة والإستقرار الأسري؟ وكيف يؤدي اتباع آخر صيحات الموضة إلى زيادة الحب بين الزوجين؟

- كيف تصبح أنيقاً:

إنّ الأناقة التي تحقق السعادة الزوجية ليست مكلفة كما يعتقد البعض إذ يجب أن تتسم بالبساطة - كما توضح نانسي سليم خبيرة التجميل المعروفة - وهناك ثلاثة شروط لكي يبدو كل طرف جذاباً في عين الطرف الآخر في مقدمتها أن يرتدي الألوان التي يفضلها شريك حياته وأن يكون شكل الملابس مناسباً لقوامه، وأن يحاول التجديد دائماً في مظهره. فتبتكر المرأة تسريحات جديدة وتصبغ شعرها على فترات متباعدة بلون يناسب بشرتها.

وكذلك الرجل يجب عليه أن يلتزم بإرتداء البيجامة الشيك داخل المنزل. كما ينبغي أن يجلس مع زوجته بملابس الخروج أحياناً وأن يغير الألوان التي يفضلها بحيث يبدو متجدداً في عيون شريكة حياته. بالإضافة طبعاً إلى إهتمام الطرفين بالنظافة الداخلية والخارجية. بهذا يصبح كل منهما أنيقاً في عين الآخر ويعيشان في حب وسعادة وإنسجام حتى آخر العمر.

تمتلئ ملفات محكمة الأسرة بالعديد من قضايا الطلاق والخلع بسبب عدم أناقة أحد الزوجين وإهماله لمظهره الخارجي. كما يقول محمد شعبان المحامي من بينها قضية هالة التي

قالت للقاضي: أريد الخلع من هذا الرجل لأنّه يصر على الجلوس داخل المنزل بالملابس الداخلية ولا يفكر في إرتداء بيجامة شيك أو جلباب متميّز، فبعد أن يعود من العمل يخلع بذلته ويظل كما هو بالسروال والفانلة دون أن يحاول إستبدالهما بأي شيء آخر ليس به رائحة العرق النافذة التي تتسلل منها وتؤذيني بشدة إلى درجة أن أنفي لا يستطيع تحملها فأفكر في الهروب خارج المنزل.

تحدثت معه أكثر من مرّة وقلت له حاول إرتداء بيجامة أو جلباب أو حتى ملابس داخلية أخرى نظيفة لكنه لم يستجب، شكوته إلى والدته وإخوته فلم يسع إلى حل المشكلة. ولذا لم أجد مفراً من طلب الخلع منه وكلي أمل في عدالة المحكمة أن تنقذني من هذا الرجل الذي لا يعرف شيئاً اسمه الأناقة.

أريد الخلع

وصرخت زوجة أخرى داخل المحكمة - كما يضيف محمد شعبان المحامي - تطلب من القاضي أن ينقذها بخلعها من زوجها الذي لا يحلق ذقنه ولا يستحم أو يرتدي ملابس نظيفة إلا عندما يذهب للعمل.

أمّا حينما يجلس معها يومي إجازته الأسبوعية وهما الجمعة والسبت فلا يهتم بشكله الخارجي أبداً بل إنّه لا يقوم بتنظيف أسنانه في هذين اليومين رغم أنّه يطلب منها أن تكون في قمة الأناقة خلال الإجازة، بدأت تشعر بالنفور منه وبالتدريج ترسخ هذا الشعور بداخلها ولم تعد تطيقه ولذا جاءت إلى المحكمة تريد الخلع بأقصى سرعة ممكنة.

أمّا أحمد صابر فقد جاء لمحكمة الجنح يدافع عن نفسه بعد أن تتهمته زوجته بضربها عدة مرّات حيث قال إنّه اعتدى عليها فعلا بعد أن أصابه اليأس من إصلاحها، فهي لا تمشط شعرها وهي داخل المنزل أبداً ولا تضع مساحيق التجميل إلا عندما تخرج لزيارة أهلها أو لحضور حفل زفاف وتقوم بمسحها فور أن تعود. أكثر من ذلك أنها تجهل أن هناك شيئاً اسمه عطر نسائي حيث لا تستعمله في البيت على الإطلاق.

أصابه الملل منها ولكنه لا يستطيع تطليقها خوفاً على مستقبل الأبناء، ولذا يضطر إلى



ضربها، وبعد أن استمعت الزوجة إلى دفاع شريك حياتها عن نفسه أمام المحكمة قامت بالعفو عنه والتنازل عن القضية ووعدته بتغيير نفسها.

معارك مستمرة ما قاله هؤلاء الأزواج والزوجات في المحكمة حقيقة يؤكدها الخبراء، تقول د. نادية قاسم، إستشاري العلاقات الزوجية، إن ١٥٪ على الأقل من الزيجات التي يكثر بها الخلافات والمعارك شبه الدائمة بين طرفي العلاقة الزوجية ترجع أساساً إلى إهمال أحد الطرفين لمظهره الخارجي، حيث يؤدي هذا الإهمال إلى النفور ثمّ الكراهية بكل ما يعني ذلك من إستحالة العشرة بين الزوجين ، فإذا كانت الظروف تمنع افتراقهما نتيجة رعب كل منهما من مضاعفات الطلاق النفسية والإجتماعية والخوف على الأبناء فإنّهما يعيشان تحت سقف واحد بدون حب أو تفاهم أو إنسجام.

عدم إحترام

تواصل د. نادية قاسم: إنّ عدم الأناقة يسبب عدم إحترام أحد الطرفين للآخر. وتقول: المرأة تفسر عدم إهتمام شريك حياتها بمظهره بأنّه يحتقرها في قرارة نفسه، ولذا تبدأ هي الأخرى لا شعورياً في عدم إحترامه وتفتعل الخناقات معه بإستمرار لأسباب تافهة جدّاً، وينطبق الأمر نفسه على الزوج ولكن بطريقة مختلفة، حيث يرى زوجته غير الأنيقة في مرتبة أقل من النساء الأخريات، ولذا يعاملها على أنها مواطن من الدرجة الثانية فيقسو عليها وقد يضربها ولا يستشيرها في أموره الخاصة ولا يقدرها ولا يشيد بها أمام الآخرين. وكل هذا يعمق الفجوة بين الطرفين فيعيشان في تعاسة وتزداد المشكلات والمعارك بينهما. بعكس الحال إذا كان كلاهما أنيقا فوقتها تحترم الزوجة رجل البيت ويخضع الزوج لسيطرة شريكة حياته.

السحر الحلال

وفي السياق نفسه يوضح د. سمير نعيم، أستاذ الإجتماع بجامعة عين شمس، أنّ الأناقة نوع من "السحر الحلال" الذي يستطيع كل طرف أن يجذب به قلب وعقل الآخر بسهولة شديدة، ولا يدرك ذلك السحر ولا يستعمله سوى نسبة محدود لا تتجاوز ٢٠٪ من الأزواج والزوجات على أقصى تقدير، أمّا باقي النسبة وهي ٨٠٪ فلا تسعى إلى إستخدام

سلاح المظهر الحسن لإكتساب حب ومودة الطرف الآخر ثمّ السيطرة عليه في مرحلة لاحقة بكل ما يعني ذلك من سعادة وراحة بال.

إنّ الإهتمام بالأناقة يكون في مرحلة الخطوبة وفي شهر العسل فقط، كما يضيف د. سمير نعيم، وبعدها يبدأ كل طرف في إهمال مظهره الخارجي فلا يهتم بما يرتديه من ملابس داخل المنزل يثير بها إعجاب شريك الحياة ولا يحافظ على رشاقته وتناسق قوامه فيصبح كلاهما بعد الزفاف "فيلاً" وليس "غزالاً" كما كان الحال قبل ليلة العمر، وهذا الإهتمام بالمظهر في فترة الخطوبة يعني أن معظم الناس يدركون أهميته في خطف عين وقلب الطرف الآخر في العلاقة الزوجية، ولكنهم لا يحاولون بذل قليل من الجهد لتحقيق هذا الهدف بعد الزواج بسبب إطمئنان كل منهم إلى أن شريك حياته لن يتركه لأنّه غير أنيق، إذ إنّ هناك روابط أخرى تمنعه من الإنفصال في مقدمتها الأبناء وعدم القدرة على تحمل فاتورة الطلاق المادية والنفسية.

عائلات سعيدة: الغريب أنّ هذا الإطمئنان يبدو مثل السراب الخادع لأن ٣٪ من حالات الطلاق في العالم العربي تقع نتيجة إهمال أحد طرفي العلاقة الزوجية لمظهره الخارجي – كما يؤكد د. عادل المدني أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر وخبير العلاقات الزوجية – فالبعض لا يستطيع مواصلة الحياة مع شخص لا يتمتع بالجاذبية وأوّل خطوة لكي تكون جذاباً هي أن تتسم بمظهر أنيق وهندام حسن.

كما أنّ نسبة كبيرة من المعارك بين الزوجين ترجع إلى عدم أناقة أحدهما، صحيح أنّ الأسباب الظاهرة لكل معركة قد تبدو مختلفة وبعيدة عن قضية الملابس، إلا أنّ السبب الحقيقي والجوهري يعود إلى إهمال الهندام والمظهر العام داخل البيت.

يضيف د.المدني: إنّ الأذكياء فقط هم الذين يعرفون أهمية الأناقة ودورها في الإستقرار الأسري حيث إنها وراء إنتشار الحب والدفء العائلي في ٥٠٪ من الأسر التي تعرف معنى السعادة الزوجية كما تؤكد دراسات علمية عديدة كان آخرها دراسة خرجت من جامعة الينوى الأمريكية أوضحت أن نصف العائلات السعيدة تعيش في تفاهم وإنسجام بسبب أناقة الزوج والزوجة.



هل تسعد شريك العمر؟

مفاجأة شريك العمر بهدية جميلة من غير مناسبة معيّنة، ربّما يدخل السعادة عليه بشكل غير متصور. المهم أن يصحب هذه الهدية نية خالصة في إضفاء جو من البهجة والسعادة على البيت كله.

وهناك من يفعل ذلك بإستمرار، وهناك من يرفض هذا الأمر بتاتاً!

والآن أي الأشخاص أنت؟ اسأل روحك وأجب عن الأسئلة الآتية لتعرف نفسك:

١ - وأنت مسافر في مهمة عمل إلى بلد آخر، تذكرت وأنت في الطائرة في الطريق إلى هذا البلد، أن زوجتك أخبرتك منذ زمن طويل، أنها لديها هواية جمع التحف التي ترمز إلى كل بلد، خاصة التحف الشعبية، هل:

أ) تشتري هذه التحفة بمجرد أن تنزل إلى هذا البلد حتى تفاجئ زوجتك بهذه الهدية الجميلة.

ب) تتذكر هذا الأمر وأنت في المطار في طريق عودتك، وتشتريها في آخر لحظة.

ت) تنسى الأمر كله وأنت في غمرة أعمالك.

٢- هل تحفظ تواريخ المناسبات المهمة بينك وبين زوجتك عن ظهر قلب، بحيث تشتري لكل مناسبة الهدية الخاصة بها بدون أن يذكرك أحد بهذه التواريخ؟

أ) نعم.

ب) لا.

ت) أحياناً.

٣- هل تسعد أن يهديك الأصدقاء والأقارب في المناسبات الخاصة بك، وتبادلهم نفس الأمر في المناسبات الخاصة بهم؟

أ) نعم.

ب) لا.

ت) أحياناً.



٤- في الشهر الأخير، حصلت على مكافأة كبيرة في عملك نظير المجهود الكبير الذي أديته في الشهور الأخيرة، ما هو أوّل شيء ستفعله بهذا المبلغ؟

أ) أشتري هدية لزوجتي.

ب) أضعه في البنك.

ت) أسدد كل الديون المستحقة عليَّ.

٥- دب الخلاف بينك وبين زوجتك حول أمر هام في حياتكما، كاد الخلاف ينتهي نهاية غير سعيدة، ولكن أولاد الحلال تدخلوا في آخر الأمر، والحمد لله، انتهى كل شيء على خير، ما هو أوّل شيء ستفعله بعد الصلح؟

أ) أعد لرحلة لقضاء إجازة سعيدة.

ب) أشتري لها هدية ثمينة.

ت) أشتري شيئاً للبيت كان مطلوباً بشكل عاجل.

٦- وأنت تتصفح إحدى المجلات، نظرت زوجتك معك، وأبدت إعجابها بسلعة معيّنة كانت معروضة في إعلان في هذه المجلة، هل:

أ) تشتريها لها على الفور في اليوم التالي، وتقدمها كمفاجأة سعيدة.

ب) تنتظر حتى أقرب مناسبة، لتشتريها وتقدمها كهدية تسعد بها.

ت) تنسى الأمر كله بمجرد أن تغلق المجلة.

النتيجة

والآن أعط نفسك هذه الدرجات لإجاباتك:

- السؤال الأوّل:

أ- ثلاث درجات. ب- درجتان. ت- درجة واحدة.



- السؤال الثاني:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الثالث:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الرابع:

أ- ثلاث درجات. ب- درجة واحدة. ت- درجتان.

- السؤال الخامس:

أ- درجتان. ب- ثلاث درجات. ت- درجة واحدة.

- السؤال السادس:

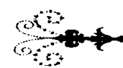
أ- ثلاث درجات. ب- درجتان. ت- درجة واحدة.

والآن أحص نقاطك واعرف نفسك

- إذا حصلت على ١٣-١٨ درجة: أنت إنسان كل همّه إسعاد زوجتك، تقدم لها ما تطلب، وكل ما لا تطلب، تحفظ عن ظهر قلب كل ما تحبه، وتحفظ أيضاً كل التواريخ المهمة في حياتها، وهذا الأمر يسعدها جدّاً.

- إذا حصلت على ٧-١٢ درجة: أنت إنسان متوازن تحاول بشتى الطرق إسعاد زوجتك، ولكن في حدود إمكانياتك، أحياناً يغلب عليك الجانب العملي منك، فتفضله، وأحياناً يغلب عليك الجانب الرومانسي فندفع في هذا الطريق. السعادة متبادلة.

- إذا حصلت على أقل من ٧ درجات: أنت إنسان عملي جدّاً، لا يهمك أن تسعد الطرف الآخر حتى في أسعد المناسبات بينكما، المهم في النهاية بالنسبة لك هو مصلحتك وقبل أي شيء ولا يهمك أيضاً أن يبادلك الطرف الآخر نفس الشعور، فالمسألة بالنسبة لك غير مهمة. قليل من الرومانسية مطلوب أحياناً.



خطــــر

ممنوع الإقتراب (يوميات زوجة)

هي مشاعر وأسرار تبوح بها إمرأة.. معاناة ومواقف على لسان زوجة.. قصص وحكايات تعيشها أم قد تكون سعيدة، وقد تكون مؤلمة.. ولكنها في النهاية.. "يوميات إمرأة".

الأربعاء: أشعر بالملل والروتين يتسرب إلى حياتي، أراني فقدت القدرة على الحوار ونطق الجمل الضاحكة، الولدان مشكلاتهما أكثر من طرائفهما، يعيشان المراهقة "١٦ و١٨ عاماً"، وأنا أعيش محاولات دؤوبة لرأب الصدع، لم أجد أقوى منها تعبيراً، أُرمم ما يفعلون، وأخاف مما سيفعلون غداً.

الملل يصبحني ويمسيني منذ شهر، وربّما أشهر طويلة، لا أعرف متى بدأ؟ ولماذا بدأ؟ وإلى أي مدى سيستمر؟ ما أعرفه أنّه شعور باهت، ثقيل، لا طعم له ولا لون يقلقني.

الخميس: أخواتي يدعونني للزيارة، صديقاتي وجاراتي يتصلن ويلححن للخروج من الأزمة، وأنا لم أقص على أحد شيئاً؛ لكن ملامحي تنطق، وأفعالي الرافضة كل ما ممتع وحميم تعلن الكثير.

بدأت أشعر بالضيق حتى من نفسي، واحدة نصحتني: التغيير. عليك به. اقلبي أثاث بيتك، أضيفي لمسات جديدة، غيري ستائر غرفة نومك. ما رأيك في إضاءة خافتة حمراء؟ ضحكت وضحكنا. ولا نتغير.

الجمعة: بعض الحيوانات البرية إذا شعرت بالمرض ذهبت ولا صقت الشاطئ مكتفية بالماء علاجاً، وربّما بصفاء الطبيعة حولها، والأفيال حين تشعر بدنو أجلها تأخذ طريقها مترجلة لتموت هناك في مقبرتها بهدوء.

وبصفتي أنتمي إلى الكائنات الحية، فأنا أشاركهم الألم في صمت، وعند شعوري



بالضيق، أو الملل، أو الأحاسيس السلبية أتقوقع، أنزوي، أجافي مَنْ حولي، فلا كلام، ولا إنفعال، ولا ثورة مني على أتفه الأسباب.

السبت: الإحساس يتفاقم داخلي، طال صمتي، وحالي أصبحت تنذر بالخوف والحذر مني، وكأنني أعلق لافتة "خطر!.. ممنوع الإقتراب".

حتى زوجي وولدايّ يتساءلون: ماذا فعلنا؟ وأنا في حيرة من أمري، عملي وعمل زوجي يسيران، الولدان ينجحان، لا نعاني أزمة مالية أو صحية، فأين المشكلة؟ وما سر الملل؟ وإلى متى يطول؟

الأحد: أحدث ما تلقيت من وصفات علاجية، ولاحظت أنّه لا فرق لديهم إن كان مرضي نفسياً أو عضوياً.

ما يهم.. صديقة محنكة خبرتها في الزواج ومشكلاته تعدت الثلاثين عاماً، أخبرتني: دواؤك الأعشاب والخضراوات الورقية، قاهرة كل ما يعوق متعة الحياة الزوجية. أعطيتها أذني فأكملت. والخس، والجزر، والجرجير، أفرطي في أكل الرمان، والخرشوف، ومشروب الحلبة، ولا تنسي العنب، واللوز، والبقدونس والقرع، ثمّ تابعت: "المريمية" هي نوع من الأعشاب، دقيق مطحون، خذيه يومياً على الريق! وتركتني وهي تضحك.

الإثنين: لم أقرأ من قبل ما يصفون، ولست ضليعة فيما يحكون، فصدقت، وأقنعت نفسي بتناولها، وشاركني زوجي، فكان يشرب "المريمية".

وانتظرت أن تتبدل حالي، وتهدأ سريرتي، وأرجع إلى طبيعتي، وتعود البسمة إلى شفتي والرضا إلى ملامحي، وللأسف لم ينجح أحد.

الثلاثاء: في جلسة ملل اعتدتها، أخذت فألي من إحدى الإذاعات الخفيفة، كانوا "يدردشون" ويتساءلون: هل تقبلين؟ هل تبادرين؟ وحدك قادرة على العلاج. الإنسان طبيب نفسه.

عند المساء وجدتني أفكر في مبادرة زوجي بدعوته إلى العشاء في أحد المطاعم التي ترقد على شاطئ النيل؛ حيث السكون، والليل، والنسمة الباردة.

تُرى هل سأنطقها؟ هل أبادر؟ هل أخطو أولى خطوات رحلة التغيير؟



الروتين والفتور
مشكلة العلاقة الزوجية

مشكلة العلاقة الزوجية، هي الروتين والإعتياد وفتور الإثارة، والانصياع لوهم "عملنا كل شيء".

من النقاط الجيِّدة في الحياة الزوجية، لزيادة شعلة الإثارة فيها، الإحساس بأنّ الحياة بينك وبين زوجك مُغازَلة مستمرة. ولا تستهيني أيتها الزوجة بهذا الأمر. فإن كان هناك إعتقاد بأن شريك حياتك تَعوَّد على ذلك، توقّفي عن هذه "الحركات"، ثمّ حرِّكي الوضع الهادئ بالعودة إليها مُجدّداً.

الرجل مخلوق بصري. وصحيح أنّ الشكل الحلو المغري يُثيره، لكن الحقيقة أنّ الحركات والمداعبَة هي التي تثيره.

الواقع يقول، إنّ الفطرة التلقائية للمرأة تدفعها إلى أن تقوم بهذه الحركات، لكن بعض النساء تحصل لديهنّ قطيعة من فطرتهنّ التلقائية، وقدرتهنّ على إبتكار الحركات الرائعة والجيِّدة التي تخلق حالة الإثارة عند الزوج.

"جودي جيمس" متخصصة في لغة الجسد، خاصة في الأمور التي تخلق الإثارة الجنسية، ترى أنّ المشيء مثل عارضات الأزياء، من الأمور التي تثير الرجل جنسياً، وتعطي النصائح التالية:

* ضعي قدمكِ اليُمنى أمام اليسرى، ثم ادفعي قدمك اليسرى إلى الخارج، وضعيها أمام اليمنى (وهذا ما تفعله عارضات الأزياء) عندما تسيرين أمام زوجك.

* اجعلي حوضكِ ينزل إلى اليمين، ثم ادفعيه إلى الخارج، وكذلك إلى الجهة اليسرى،



بحيث يتراقص حوضكِ.

* وأنتِ تتقدَّمين بشراب أو صحن طعام لزوجك، لتكن يدك التي تحمل الوعاء أو الكأس في حدود خصركِ، لا أعلى ولا أقل.

هذه الحركات قد تبدو للبعض سخيفة أو صعبة، لكنها مسألة تمرين. وهي تجعل المرأة تبدو في قمّة الأُنوثة، وأطول وأكثر رشاقة.

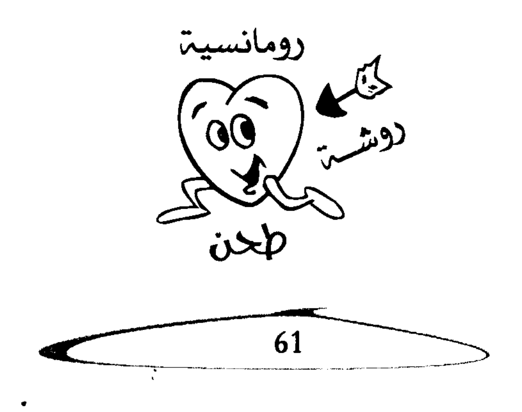
كذلك وُجِد أنّه في حالة التفاعُل في الحديث مع الزوج أثناء الطعام، من المفيد أن تكون لك بعض "الحركات"، مثل الأكل بيد واحدة ووضع الثانية على الذقن أو الخد.

الحقيقة، إنني كثيراً ما أنصح النساء بالأكل القليل والحديث الرقيق على الطاولة. فالرجل لا يحب المرأة التي تملأ فمها، بل تلك التي تضع لقمة صغيرة تمضغها بهدوء. هذا الأمر جيِّد، فهو إضافة إلى أنّه يجعل المرأة تبدو أكثر أُنوثة، فهو يجعلها تشبَع بسرعة ولا ترغب في الطعام كثيراً.

كثيرات لا يبتسمن للزوج بطريقة مغرية. إنّ الرجل يحب المرأة المبتسمة، بفم شبه مفتوح، ولكن ليس مفتوحاً بشكل مبالَغ فيه. وحتى لو كان هناك شيء يُثير الضحك فعلياً، فإنّ الرجل لا تثيره المرأة التي تقهقه، وتضربه على فخذه من فرط الضحك، بل هو يحب مَن تضحك، وقد وضعت يدها على فمها، أو تضحك بهدوء قدر الإمكان.

والرجل تسحره عينا المرأة حين تستمع إليه، وهو يتكلّم عن أي موضوع وكأنّه يقول قصيدة حُب.

وهكذا، قليل من الإنتباه لبعض الحركات، يُفيد الزواج ويجعله مثيراً.



المرأة و"لعبة التبويز"
و"الحواجب المعقودة"

في معظم الأحيان، أشفق على الرجال من سلوك النساء. فالمرأة تفترض أنّ الرجل يجب أن يفهمها. ولو ناقشت أي إمرأة ستقول لك: "الأمر واضح، لا يحتاج إلى ذكاء". وهي تقصد سلوكها الذي يجب أن يفهمه الرجل، مضيفة: "هو يدري ما الذي زعلني"، بينما الرجل في الحقيقة لا يدري شيئاً. وحتى لو كان الرجل يدري، فإن معظم الرجال لا يريدون أن يقفوا عند أمور يعتبرونها عادية ويجب ألا تتوقف المرأة عندها، كما أنّ بعض الرجال ملوا من ظاهرة "المرأة المبوزة"، والتي إن سئلت لا تعطي إجابة.

وإليكم هذا الكلام الذي وصف به رجل زوجته: "أعتقد أن كل شيء عادي. لكن، بمجرد النظر إلى وجهها أعرف أنّ هناك أمراً غير عادي، لأن حاجبيها المعقودين يخبرانني دائماً أن هناك مصيبة. ومن باب اللياقة دائماً أسألها: هل هناك مشكلة؟ وترد: "لا.. ليش هناك شيء".. ولكنها تكرر ذلك بصوت فيه رسالة تفيد أن هناك مشكلة، وتريدني أن أصر في السؤال. وفعلاً أصر لأعرف، فتنهال وتخبرني عما بها.. وفي الغالب هو أمر لا يستحق كل هذا السلوك".

إنّ هذه الفئة من "نساء البوز" و"الحاجب المعقود"، يخلقن دراما يمكن أختصارها بعبارة: "أنا زعلانة.. راضيني"، وهنّ يلعبن لعبة فاشلة، لعبة لن توصلهنّ إلى هدف، وغالباً تخسرهنّ إهتمام الرجل ومرونته في التعامل.

الرجل مخلوق أبسط من المرأة. فهو ينتقل بسرعة إلى الخطوة التالية، وليس مثل المرأة، التي تبات بالحزن وتخزنه، وتمضي فيه يومها التالي كله. وهذه حقيقة المرأة إذا كانت متضايقة. فهي تحمل ضيقها إلى أولادها.. إلى صديقاتها.. إلى عملها.. في حين أن أغلبية الرجال يقف عندهم هذا الأمر في حدوده، وتستمر الحياة، لأن دماغ الرجل يعمل بنظام عدم خلط

الملفات، في حين أن ملفات المرأة مفتوحة على بعضها.

وأكرر: إنّ هذا السلوك يخسر المرأة ولا يربحها لأسباب عديدة، منها:

* النوم بالهم ذاته لليوم الثاني، ما يخلق إضطراباً في النوم والصحة، ويعمل خللاً في الهُرمونات.

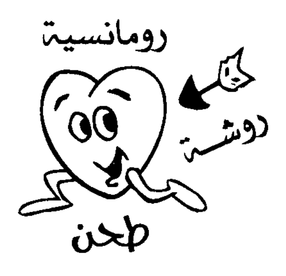
* لعبة "التبويز" و"الحواجب المعقودة دائماً" تجعل الوجه أرضاً خصبة للتجاعيد.

* نقل الهم لمجالات أخرى في الحياة، مثل العمل، غير جيِّد وغير منطقي، لأن عطل حياتك العاطفية ينتقل إلى العمل فيعطله.

* هذا السلوك كذلك غير جيِّد في العلاقات الإجتماعية العامة، لأنّ الناس مهما أحبونا، إذا كنّا مصدراً للشكوى، فلن يحتملوا ذلك كثيراً، وسوف يتجنبونا، أو أنهم قد يمسكون حكاياتنا ويَتسلّون بها.

* الرجل قد يراضي ويداري لفترة، ولكنه يمل، ويصبح تكرار الأمر مسألة لا تثيره، ويصل فيه الأمر ربّما إلى وضع أكبر من التجاهل.. إلى نقطة البحث عن إمرأة مبتسمة قليلة الشكوى في مكان آخر.

إنّ سلوك "البوز" والزعل على كل شيء مسألة منهكة نفسياً للرجل.. فلا يجب على المرأة أن تزعل بسهولة، لأنّها تستهلك نفسها بلعبة الزعل والرضا.





كوني صديقة دائمة لزوجك

هل يمكن أن توجد صداقة بينك وبين زوجك؟ ولأنّ العلاقة الزوجية من أقوى وأهم الروابط التي تجمع بين الرجل والمرأة فيجب ألا تعتقدي أنّ هذه العلاقة هي أمر واقع...

ويجب على كل منهما أن يعمل واجبه فقط تجاه الآخر أو يؤدي دوره بدون وجود تفاهم حقيقي وصداقة قوية بينهما.. ولكن من المهم أن تحاول الزوجة أن تكون أفضل صديقة لزوجها لأنّ هذا يجعل لحياتهما معاً معنى أفضل كثيراً من مجرد أدوار يؤديانها، وهذا لا يعني تطابق الطريقة أو القدرات بينهما بل إن إختلاف القدرات أحياناً يكون صحياً.

* أيضاً تبدأ الإختلافات بين الزوجين في محاولة كل منهما التدخل في قرارات الآخر، ولكن النصيحة لا تتدخلي في قرارات زوجك إلا تدخلا بناء ولا تحاولي دائماً الإصرار على نظريتك هي الأفضل والأصلح، بل ضعي في إعتبارك دائماً أن لكل طرف وجهة نظره وعلى الطرف الآخر أن يحترمها ثمّ محاولة توضيح وجهة نظرك بطريقة بسيطة بدون فرض رأي.

* لا تعمقي داخلك الإحساس بالوحدة والإفتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. وحدك بالطبع بل إنّه قد يكون شعور زوجك أيضاً من حين لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله فلماذا لا تكونين أنتِ هذه الصديقة..؟

* لا تعمقي داخلك الإحساس بالوحدة والإفتقاد لمن يساندك ويستمع إليك. وحدك بالطبع بل إنّه قد يكون شعور زوجك أيضاً من حين لآخر، ولكن الزوج عندما يخالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهون مشاكله فلماذا لا تكونين أنتِ هذه الصديقة..؟

* كوني دائماً مستمعة جيِّدة لزوجك، لأنّ الرجل بطبيعته يحب الحديث عن مشاعره



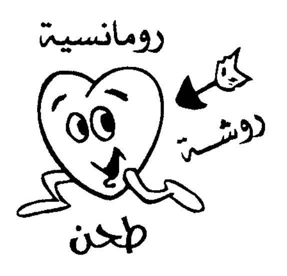
ومخاوفه لمن يجيد الإستماع أكثر من الحديث.

* عليك أن تكسبي ثقة زوجك في البداية وتتفهمي طبيعته من كل النواحي.. إذا كان خجولاً أو إجتماعياً أو يتمتع بالذكاء أو يمل من المسؤولية وذلك حتى تستطيعي التعامل معه بفهم.

* الهدوء من أكثر الصفات التي يحبها الزوج في زوجته عندما يكون مشغولاً أو متضايقاً من شيء ما، فهذا يمنحه الراحة، أي لا تضغطي عليه بالحديث أو تكثري من السؤال: ماذا بك ماذا حدث؟

* هيِّئي جواً مناسباً قبل أن تنفردي بزوجك ولا تكثري من الحديث عن هموم البيت والأولاد، إنما أعطه الوقت الكافي أن يخرج ما بداخله أو ما يخفيه عنك.

* شاركيه القرار عن طريق جعله يفكر معك بصوتٍ عالٍ، وأعطيه المشورة المناسبة بقدر الإمكان.. وإن كان القرار ضد رأيك فيجب أن توافقي عليه في البداية ثمّ ناقشيه بحكمة وعقلانية ومحاولة إظهار الأخطاء التي يجب تلافيها.





تنافس الزوجين.. سلاح ذو حدين

ممّا لا شكّ فيه أن هناك تنافساً مستمراً بين المرأة والرجل في الحياة الزوجية، والحياة الزوجية ليست كلها التعاون والتواصل الإيجابي والحب والألفة، بل هناك تنافس أيضاً.

وأشكال التنافس تأخذ أشكالاً ظاهرة واضحة أو غامضة غير مباشرة، وذلك وفقاً لشخصية الزوجين وظروفهما، وفي العلاقة الزوجية التقليدية حيث يعمل الرجل خارج المنزل وتعمل المرأة داخله يأخذ التنافس والصراع أشكالاً تختلف عنها في العلاقات الزوجية الحديثة حيث يعمل الطرفان خارج المنزل.

ومن أمثلة التنافس في العلاقات التقليدية الخلاف حول الطبخ والطعام وجودته وإتقانه، وتتفنن الزوجة بألوان الطعام المختلفة لإبهار الزوج بقدراتها، كما أنّها تنزعج كثيراً إذا تدخل الزوج في أمور المطبخ وإعداد الطعام. وهذا التدخل هو نوع من التنافس والمنافسة.

حيث تنشأ خلافات شديدة وحادة نتيجة لذلك، والرجل عندما يعطي رأيه أو يتدخل في مجال الزوجة فإنها تعتبر ذلك تقليلاً من شأنها وتنزعج وتقاوم وبأشكال يمكن أن تكون مرضية والمبالغ فيها مما يساهم في نشوء المشكلات الزوجية أو تفاقمها.

وببساطة فإن شؤون المطبخ تمثل قيمة خاصة للزوجة تدافع عنها وتنافس الرجل فيها وتعلن تفوقها ورضاها، وكذلك الرجل يدافع عن قوته في مجالاته وميادينه وأي تدخل للمرأة في ذلك مثل شؤون العمل أو الإدارة أو غيرها يمكن للرجل أن يعتبره تنافساً وتدخلاً ولذلك فهو يقاوم بشدة ويحاول التفوق على منافسه وغلبته وتحطيمه في بعض الأحيان.

وفي الأسرة الحديثة يأخذ التنافس موضوعات أخرى مثل التحصيل العلمي أو المادي أو المهني أو التفوق الثقافي والمعرفة العامة أو التخصصية وغير ذلك.

كما أنّ التنافس عموماً حافز إيجابي يساهم في الإبداع والإنتاج والتحصيل، وهناك التنافس المقبول الإيجابي ولكن هناك التنافس المدمر والصراع الذي يمكن أن يكون عامل هدم في العلاقات الإنسانية عموماً وفي العلاقات الزوجية خصوصاً.

ولابدّ من القول إنّ العصر الحديث وقيمه التي تشجع على الفردية والأنانية والتنافس، لها دورها في زيادة حدة التنافس وإشعاله بين الأزواج ومن ثمّ إزدياد الإختلاف والصراع، ولا يعني ذلك أنّ التنافس لم يكن موجوداً قديماً ولكن ربّما كان بدرجات أقل أو أشكال مختلفة.

وأخيراً، لابدّ من تأكيد قيم التعاون والمحبة والمودة والسكن، والوعي بالأمور النفسية الداخلية التي تدفع الناس إلى التنافس، مما يساهم في ضبط النفس والمشكلات والصراع، ضمن الحدود المقبولة والإيجابية والتي تساعد على البناء والإزدهار بدلاً من الهدم.

المرأة عاطفة وحب ودموع تبحث عن الدفء والحنان وأكبرهم إحتواء تلك الدموع بين أحضان الحلم.

خلقت المرأة من ضلع الرجل حتى تكون قريبة من قلبه وروحه وأنفاسه وعطائه الذي يمد لها ولا ينتهي.

دموعها قد تسكب بلا سبب وبلا قيود ولكن أحاسيسها التي تتقد بداخلها تجعلها شاعرية وبكاؤها كالطفل الوليد لا ينتهي، فينظر لها أحياناً بأنّها كثيرة البكاء وقد يصل ذلك إلى كره الرجل لدموعها المستمرة.

ولكن هل سألت نفسك يا سيدي لماذا تلك الدموع التي تبحر بها؟ لأنّها باحثة عنك في زورقها.

سيدي الرجل..

ليس إتهام ولكنها الحقيقة نصف دموع المرأة هي..

منك أيها الرجل.

والنصف الآخر هي الدموع الذي تذرفها لحال قلبها.

تبكي بكاء الطير عندما ترى ألم غيرها عندما يجرح إصبعها تبكي وكأن الذي جرح هو قلبها تبكي عندما تصرخ بوجهها عندما تفتح لك قلبها وتجد منك كل صد وإهمال.

فهل تحتويها وتهدهدها وتمسح دمعها وتنام بين تلك اليدين كطفل، أم أن تكبرك



وشموخك سيدي يمنعك من ذلك.

فإن لم تكن أنت ذلك القلب الرحيم الكبير فمن إذاً أنت.!

أنت بين ناظريها لست فقط الرجل بعينيها أنت الحلم وفارسها وعاشقها وحبها ودمعها ووريدها.. وإن بكت فهي تريدك أنت قبل أي إنسان لأنّها خلقت من ضلعك وإنها تستظل بين أضلعك لتبقى مدى الدهر بحماك.

إهتمامك بمشاغلك عنها تجاهلك آلامها تشعر أنّ الدنيا تأخذك منها، أصبحت يا سيدي تبدي الحياة عنها ولهوك بها عن ذلك القلب الذي ينتظر منك كلمة طيبة تكون دواءها وارتواءها.

ألا تعلم إن كانت الدموع من عينيك تموت هي ألف مرّة تجن عندما ترى دموعك، تتكسر وتذوب الأحاسيس جميعها لك أنت فقط.

أمّا تحتوي أدمعك وتشاركك البكاء وتصمت أنت بين أعماق حنانها وتظل هي تبكي ولا تقف ألم تحن عليك وترقد وهي تشهق بالبكاء.

تبحث المرأة عندما تبكي عن شاطئ تتنفس منه الهواء وأنت شاطئها فلماذا كل ذلك الجفاء.

أنا أعلم كما يعلم الجميع أن من الرجال مَن هم أعظم وما العظمة إلا لله وحده إنهم بقمة الروعة والعاطفة المتبادلة يستطيع أن يشعر بدموع المرأة التي تختنق بحنجرتها بنظرة منه. ويداوي جرحها قبل أن تذرف دمعها.

أليس الرجل فنان بشاعريته وقلبه.

ولكن قليلاً من كثير ومنهم مَن يشعر ومَن يرى أنّ الدموع تملأ عيناها ولكنه يجبر نفسه بالتجاهل، إما تجاهله لذلك حتى لا ترى ألمه ودمعه عليها لأنّه يبقى الرجل وإما أنّه لا يبالي ولا تعني له تلك الدموع غير مضيعة للوقت.

سيدي اعلم أنّك بحياة المرأة تبقى الشمس التي تنير قمرها للحياة إختفاؤك من حياتها إختفاء نورها وموتها بين أحضان الليل ولن يكون هنالك قمر مضيء.. إلا بإحتوائها بجميع حالاتها، فهل تحتوي أيها الرجل دموع المرأة إلى صدرك؟



الحب.. يخلق النجاح

لابدّ أن يكون للإنسان هدف في هذه الدنيا يسعى لتحقيقه في أي مجال يختاره ويرى فيه مصلحته وصلاحه، ولكن، هل يستطيع أن يفعل ذلك وحده، أم أنّه يحتاج إلى مَن يدفعه ويساعده؟

والمرأة كذلك سواء أكانت رسالتها في تدبير منزلها وتربية أولادها ورعاية زوجها، أم كانت عاملة أم دارسة، أم تمارس عملاً إجتماعياً، أو خيرياً أو كليهما معاً، تبقى بحاجة إلى دافع مساعد يدفعها ويشّجعها لإتمام أعمالها بتفوق ونجاح، فالزوج يدفع بحبه زوجته للنجاح، والزوجة تدفع بحبها زوجها للنجاح أيضاً.

ولتقريب هذه الصورة نذكر مثالاً واقعياً.. لقد صدر كتاب خاص يتحدث عن دور الزوجة في صنع الفاعلية لدى زوجها تحت عنوان "ادفعي زوجكِ إلى النجاح" تأليف دوتي كارنيجي، زوجة المؤلف الشهير ديل كارنيجي، وقد قام بتلخيصه مؤلف كتاب "العلاقات الزوجية" في الكتاب ذاته، قد جاء في الكتاب الكثير من النصائح التي تستطيع الزوجة من خلالها أن تدفع زوجها إلى النجاح، ملخصها كالآتي:

١ - ساعديه في تعيين الطريق وتحقيق الهدف.

٢- كلما حقق هدفاً، إصنعي له هدفاً جديداً.

٣- ما ينبغي أن تعرفه كل زوجة عن (الحماسة).

٤- كوني مستمعة طيبة له.

٥- شجعيه، وعاونيه على أن يصبح الرجل الذي ينشد.

٦- عندما تسوء الأحوال.. تذرعي بالإيمان.

٧- تعاوني معه.. وألمي بعمله.



٨- شجعيه على مواصلة التعلم.

٩- كيف تكيفين نفسك مع ظروف العمل الإستثنائية.

١٠- هل يتضارب عملك مع مصالحه.

١١- لا تجعلي من البيت جحيماً.

١٢- لا تكوني معول هدم.

١٣- لا تخافي من المغامرة.

١٤- شاركيه في ما يمتعه.

١٥- شجعيه على إتّخاذ هواية.

١٦- وفري له وقتاً يخلو فيه لنفسه.

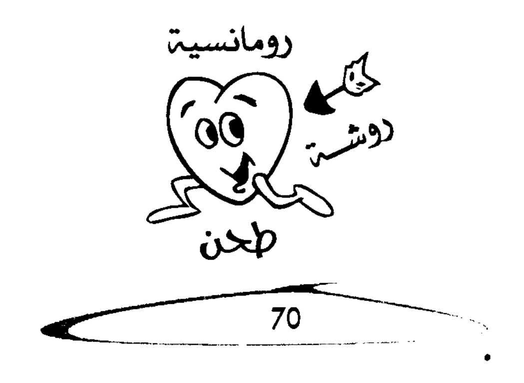
١٧- اجعلي بيتك جنة ناعمة.

١٨- لا تضيعي وقتاً.

١٩- جسّمي فضائله.

هذا ملخص نصائح الكاتبة للزوجة حتى تدفع بزوجها للفاعلية والنجاح، والآن لتسألي نفسكِ سؤالاً: هل بمقدوركِ أداء هذه الأعمال؟.. من الواضح أنها مهام جسام، تأبى الجبال حملها ويعجز الصبر عن إتمامها..

فإن قرأتِ هذه المهام بعين مجردة، فستصابين بالذهول من ثقلها على عاتقكِ، ولكنكِ إذا نظرت إليها بعين منقّعة في وعاء الحب فسوف تكون في نظركِ يسيرة جدّاً، كشرب الماء في عذوبته وسهولته، وكالعسل في حلاوته..





أشكال الحب.. وألوانه!

قامت خبيرة في علم النفس بدراسة معمقة عن أسرار اللحظة التي يخفق فيها القلب بقوة عندما يقع الرجل، أو المرأة، في الحب.

فاكتشفت تلك الخبيرة أن بعض الناس يقعون في الحب بدافع الإنجذاب الظاهري والسطحي، غير أن بعض العلاقات تذهب إلى ما هو أعمق من ذلك بكثير، فقد يحب رجل إمرأة "أقل من جميلة" يختارها زوجة له من بين عشرات النساء الجميلات اللواتي يعرفهنّ. فما سبب هذا الحب الذي يقود إلى الزواج بهذه المرأة دون غيرها؟

إنّه علم الجاذبية العاطفية، أو سيكولوجيا الحب. ففي بعض الحالات تبدو العلاقة غريبة، بعد الزواج، كأن ينفرد أحد الزوجين بالصراخ وإثارة النزاعات العاصفة طوال الوقت، بينما يبدو الطرف الآخر هادئاً، بارداً، وقادراً على إحتواء الموقف مهما بلغت درجة سخونته، إذ ربّما يكون لدى مثل هذين الزوجين مشكلة في التعبير عن المشاعر، لكنهما متفقان على الطريقة التي يسيطران فيها على عواطفهما. وهذا الإحساس الغامض بالترابط والتعايش هو الذي يأتي من اللاوعي، كما يقول علماء النفس!

وهناك نموذج آخر لزوجين يرتديان ملابس متناغمة الألوان والأشكال، وتراهما يتمتعان بالأخلاقيات نفسها، ويتخذان معاً المواقف ذاتها، ويتشاركان في حب أنواع معينة من الطعام، أو مشاهدة نوع خاص من الأفلام... إلخ، وذلك إلى درجة تجعلهما يحرصان على إبعاد كل ما من شأنّه تخريب مزاجهما المشترك، وكأنّهما توأمان خلقا ليعيشا معاً.. حتى نهاية العمر، وليس نهاية الزواج!.

ولكن، مهما كان الحب قوياً في العلاقات الزوجية، فلابدّ أن يصل الطرفان، في وقت ما، إلى نقطة تكون معها أسباب الوقوع في الحب في بادئ الأمر، هي نفسها أسباب الخلافات التي تسمّم حياتهما الزوجية مع مرور السنين.. ولكن، ما العمل إذا كانت هذه هي سنة الحياة؟



بعيد عن العين.. بعيد عن القلب

"بعيد عن العين.. بعيد عن القلب".. قد يسهل تداول هذا المثل الشعبي بين الناس، كنوع من العتب على الغياب، لكن هل يجرؤ الرجل أن يلمّح به لزوجته (أو العكس) إذا كانت ظروف الحياة قد اضطرت أحدهما إلى الغياب عن الآخر والسفر للعمل في الخارج؟!

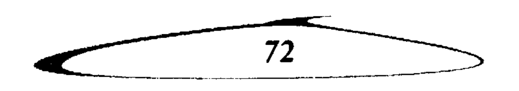
رجال ونساء كثر يعيشون، حياة العازبين، لكنهم، في الواقع، متزوجون مع وقف التنفيذ! وعلى رغم إرتفاع نسبة الذكور الذين تنطبق عليهم هذه المواصفات، مقارنة مع النساء اللواتي يلعبن دور الأُم والأب في أغلب الأحيان، فإنّ الدراسات تثبت سعي الجنسين وراء فرص العمل الجيِّدة حتى لو كان الإستقرار الأسري هو الضريبة التي يجب دفعها في المقابل، ما يشكل عبئاً إضافياً على المجتمعات، حيث قد يخلق هذا التباعد القسري مشكلات بين الزوجين، وأحياناً يتسبب بشرخ في العلاقات الزوجية.

هذه القضية شكّلت مادة بحث مهمة لكثير من الأطباء النفسيين المتخصصين في قضايا الأزواج وتربية الأبناء، وقدّم أحد الأطباء للأزواج الذين يغيبون عن شركاء حياتهم نصائح للوقاية من المشكلات الإفتراضية التي قد يسببها هذا التباعد.

ويشير علم النفس إلى أنّ التعاطي مع هذه القضية يختلف من شخص لآخر، فلو كان أحد الأزواج قد تربى في عائلة أحد أطرافها يغيب كثيراً عن المنزل، لن يشكل الأمر بالنسبة إليه معضلة كبرى، بينما لن يتقبلها أي شخص كانت له تجربة سابقة مع قريب منه غادره بعدما وعده أنّه سيعود لكنه اختفى إلى الأبد! ما يعني أنّ الزوجين سيتصرفان مع بعضهما وفقاً للطريقة التي عاشاها في طفولتيهما، وهذا ينعكس على تقبل أحدهما غياب الطرف الآخر.

"لو كنت تحبني لبقيت معي!"

جملة كثيراً ما يسمعها الأزواج كثيرو الأسفار، أو الذين يعيشون في مكان بعيد عن





زوجاتهم. فالحب مرتبط في ذهن النساء بالوجود الروحي والجسدي، إلى جانب من يحبون، ويشكل غياب أحد الأطراف عن الآخر في هذه الحالة، فراغاً عاطفياً كبيراً!

بينما تنظر بعض النساء إلى الأمر من زاوية مختلفة، ويرين غياب شركاء حياتهنّ مرحلة مؤقتة لن تدوم طويلاً، ويعشن على هذا الأمل.

وقد تم إثبات قدرة المرأة على الصبر أكثر من الرجل على ذلك، حيث تتمكن المرأة من القيام بدورها ودور زوجها في غيابه، وتتحمل إبتعاده الجسدي عنها وتبقى مخلصة له في سبيل تأمين حياة جيِّدة لها ولعائلتها. في مقابل رفض الرجل الشرقي فكرة سفر زوجته للعمل في الخارج تاركة له أسرة يهتم بها، مع وجود بعض الحالات النادرة التي لا تتجاوز ٥٪!

- الشعور بالوحدة

الشعور بالوحدة قد يصيب الطرفين، بغض النظر عن أيهما الغائب عن المنزل والعائلة! وعلى رغم أنّ الطرف المسافر قد يحظى بفرصة التعرف إلى أناس جدد، والحصول على فرص عمل جديدة، ولكنه سيشعر حتماً بالوحدة، لا سيما الرجل الذي اعتاد أن يسمع صوت أولاده في البيت لدى عودته من العمل، واعتاد إهتمام زوجته به. فالغربة ستخلق لديه نوعاً من الإعتماد على ذاته وتحمل مسؤوليات إضافية، منها الطبخ والغسيل وكي الملابس وغيرها من الأمور المنزلية!

أمّا الزوجة التي ستبقى في منزلها وبلدها الأُم تنتظر عودة زوجها، فستحظى بدعم الأقرباء والأصحاب الذين يبقون إلى جانبها، لكنها قد تمر في كثير من المواقف الصعبة التي تضطر إلى مواجهتها وحدها، خصوصاً إذا كانت أُمّاً لعدة أطفال بينهم أولاد في سن المراهقة.

- عملية إنعاش للزواج!

المفتاح الرئيس لنجاح العلاقات التي تقوم على فراق الزوجين الطوعي، يكمن بالصراحة التامة والمشاركة الدائمة على رغم البعد. بعض الأزواج يقعون في خطأ إخفاء الكثير من الحقائق، فحين يسأل أحدهما الآخر عن أحواله يجيبه بأن كل شيء على ما يرام،



في حين أنّ الإثنين يشعران بوحدة قاتلة! ولكن يخاف كل منهما أن يطلع الطرف الآخر على الحقيقة مخافة إزعاجه.

وفي نفس الوقت أيضاً، يظن كلا الطرفين أنّ الآخر سعيد في حياته، ويقضي وقتاً ممتعاً أكثر منه، وأنّه هو وحده الطرف المضحّي! في حين أنّ الإثنين يعانيان مشكلات عدم الإستقرار، التي قد تشرّع أبواب الخلافات بينهما وسوء الفهم والشكّ والغيرة وربّما الخيانة بسبب الفراغ العاطفي والتباعد الفكري وعدم التواصل، وقد تصل فيما بعد إلى البرود العاطفي تجاه الآخر!

يشير الطب النفسي إلى ضرورة المصارحة بين الزوجين المتباعدين، لإحياء صلة الحب بينهما يومياً، وإبقاء كل طرف منهما على إطلاع تام بشؤون الآخر وحياته وكل ما يمرّ به، وهذا يقرب المسافة التي تبعد بينهما. وبإمكان الطرفين أن يعتمدا كل وسائل وسبل التواصل المتاحة حتى لو بحدود ضيقة لكن بشكل يومي، مثل الرسائل الهاتفية والبريد الإلكتروني، والفاكس، والإتصالات والتحدث المباشر. كما يجب تبادل الهدايا من فترة إلى أخرى ليشعر كل واحد منهما باهتمام الآخر به، ولابدّ من تبادل الإستشارات الزوجية والأسرية المتعلقة بتربية الأولاد وشؤون المنزل وتعزيز كلمة الرجل وقراراته حتى في غيابه. أمّا العرائس الجدد الذين لم ينجبوا بعد، فينصح الطب النفسي بفكرة تدوين يوميات كل منهما، ثمّ عرضها على الطرف الآخر حين رؤيته كي يشعر بوجوده العميق في حياة شريكه!

- اللقاء بعد الغياب

بعض الأزواج المغتربين يضعون العديد من التصورات عن حميمية اللقاء الأوّل بعد الغياب، ويصدمون لاحقاً بالواقع، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الزوجات المنتظرات! وقد يكون السبب الوحيد في ذلك هو التباعد الفكري وعدم التواصل الكافي بين الزوجين طوال فترة الغياب، ويمكن تفادي ذلك بالتفاهم على تفاصيل اللقاء الأوّل هاتفياً، حيث من الصعب أن يستوعب كلا الطرفين وجود الآخر بجانبه بعد طول غياب، خصوصاً إذا اعتاد في تلك الفترة الإستقلالية في حياته وقراراته، وهذا ما يجب أن يتداركه كل زوجين ويجعلا من الغياب مساحة مثالية للإشتياق لبعضهما بعضاً!

دليلك للتعامل مع شريك حياتك

لعلكِ أمضيتِ وقتاً طويلاً في البحث عن الطريقة المناسبة التي تجعلكِ تفوزين بحياة سعيدة وهانئة، وتجعلكِ تستحوذين على قلب زوجك كاملاً وعلى جزء كبير من عقله. ولعلكِ غفلت أثناء ذلك، عن أمر مهم جدّاً وهو تلك التفاصيل البسيطة والصغيرة التي تقومين بها، والتي تعتبر بمثابة قواعد أساسية لنجاح حياتك الزوجية.

كثرة الإنشغالات والهموم تنسينا أحياناً الإهتمام بتلك التفاصيل الصغيرة، التي من دونها تتحول أي علاقة بين شخصين إلى علاقة جامدة، روتينية، لا حياة فيها ولا انتعاش. فكيف يمكن أن تتعاملي مع شريك حياتك بشكل يسهم في تمتين أواصر العلاقة بينكما، ويحميها من نشوب الخلافات؟

إليك مجموعة من النصائح التي يمكن إعتبارها دليلاً في تعاملك مع زوجك:

- اتركيه وهو يقود السيارة من دون إعطائه أي توجيهات حول مسارات الطريق عندما تلاحظين أنّه أضاع طريقه. لا تتدخلي لحل المشكلة إلا إذا اعترف لك بذلك.

- دعيه يستمتع بآخر دقيقتين من المباراة، ولا تقاطعيه بإخباره عن أمر ما نسيت أن تطلعيه عليه أثناء تناول العشاء، أو تحجبي عنه الرؤية بمجيئك وذهابك أمام شاشة التلفزيون، أو تطلبي منه جلب الخبز أو أي غرض ما من السوبرماركت.

- خصصي له مكاناً معيّناً في الحمام كي يضع أدواته الشخصية ومستحضراته، ورتبي أشياءك بشكل يبقيها بعيدة عن متناول يده، كي لا يستخدمها عن طريق الخطأ، فتقع المشكلة بينكما.

- أخبريه مسبقاً بأن والدتك، أي حماته، ستأتي لزيارتكما وتناول العشاء. لا تنتظري إلى المساء لإعلامه بذلك، بل اتصلي به واعلميه بالأمر.

- لا تهملي العناية به بحجة إهتمامك بالأطفال أو عملك. خصصي وقتاً له وحده لتبرهني له على أنك لا زلتِ تهتمين به وبشؤونه.

- دعيه يكتشف أن في إمكانه الإعتماد عليك فعلياً وليس فقط بالكلام.



- عندما يسألك عما إذا كنتِ تواجهين مشكلة ما، لا تردي عليه بالنفي وتقولي له: "ليس هناك أي مشكلة"، ثمّ تلوميه لأنّه لم يواسِك أو يقدم لك المساعدة، اعلمي أن زوجك ليس بقارئ أفكار، وقد لا يكون مهتماً بتفاصيل كثيرة، فهو لن يعرف ما بك، إلا إذا اخبرته بذلك. تذكري قول الكاتب هارلن ميللر: "إنّ الفرق بين الزواج الناجح والزواج الذي تسوده الرتابة، يكمن في ترك يومياً ٣ مسائل عالقة وعدم التحدث فيها مع الشريك، فتتكدس الأمور التي تحتاج إلى معالجة أو توضيح من قبل أحد الطرفين، وقد ينتج عن ذلك توتر العلاقة بين الزوجين". من هنا، يفضل دوماً عدم ترك أي مشكلة مهما تكن بسيطة تمر من دون التطرق إليها أو معالجتها فوراً.

- لا تستخدمي صحيفته اليومية والتي لم يقرأها بعد، لتغليف الصحون أو أي أشياء أخرى. برهني له على أنك تهتمين أيضاً بالأشياء التي يحبها.

- قدِّمي له بعض الإقتراحات، لكن لا تكثري منها، كي لا يشعر بأنك تقودينه أو تسيطرين عليه.

- اتركيه يصلح الأشياء ولا تتدخلي لمساعدته إلا إذا طلب منك فعل ذلك.

- قد لا يكون زوجك من النوع الذي يعبّر عن أفكاره وآرائه بسهولة أو بشكل واضح، لكن تذكري أنك في نظره أجمل الجميلات.

- اشتري له الملابس الداخلية وإلا استمر في إرتداء تلك القديمة إلى أن تهترىء وتتلف.

- عندما يصحبك إلى أحد المطاعم بهدف تناول الغداء أو العشاء، لا تقولي له إنك لست جائعة وتتركيه يختار بمفرده من قائمة الطعام. وما إن تصل وجبته، حتى تشرعي في إلتهام أغلبية الطعام من صحنه.

- خذي سيارته لغسلها وتنظيفها، إذا شاهدتها متسخة، وكنتِ تعلمين أنه لا يملك الوقت للذهاب إلى المحطة للقيام بذلك.

- لا ترمي بنطاله المفضل الذي يرتديه كل يوم جمعة أو في يوم إجازته، حتى ولو كان قديماً



جدّاً ومهترئاً. اعلمي أنّ هذا البنطال بمثابة مِلكية شخصية له لا يرغب في أن ينتزعها أحد منه.

- احفظي حلوياته المفضلة في مكان لا يطاله الأطفال كي لا يلتهموها كلها، لاسيما إذا كنتِ تعلمين أنّه معتاد على تناولها مساء أثناء مشاهدته التليفزيون.

- لا تفسدي عليه متعة مشاهدة أحد الأفلام، من خلال إطلاعه على نهايته، إلا إذا طلب منك ذلك.

- مارسا معاً رياضة ما، أو اطلعيه على قوانين وتفاصيل رياضته المفضلة وشاركيه إهتمامه بها.

- لا تنسي أن تسأليه عما إذا كان يحتاج إلى شيء ما قبل ذهابك إلى السوبرماركت للتبضع.

- أخبريه دوماً بأنّه مصدر سعادتك، فهذا الأمر يشعره بالفخر والإعتزاز.

- لا تنسي تدوين التفاصيل الضرورية على قصاصة ورقة الشيك، لدى إستخدام دفتر شيكاته لشراء غرض ما أو دفع الفواتير.

- لا تذكريه بأنّه بدأ يفقد شعره. وفي حال اشتكى لك عن مشكلة تساقط شعره، أو أعرب لك من استيائه من صلعته الحديثة، سارعي إلى التأكيد له أنك تحبين الرجل الأصلع، ويمكنك أن تذكريه بأن بعض أهم الممثلين المشهورين من الرجال هم صُلع.

- أيّاً كانت درجة غيرتك، لا تفتحي بريده الإلكتروني ولا تطالبيه بالإطلاع على رسائله. إحترمي خصوصيته ولا تفتحي محفظته للتفتيش فيها، أو لأخذ مبلغ من المال. اجلبي له المحفظة واطلبي منه أن يعطيك المبلغ الذي تحتاجينه.

- لا تنكدي عليه عيشته لمجرد أن درج مكتبه "محشو" بالكراكيب الخاصة به. بل اشكريه على عدم نثرها في كل أرجاء المنزل.

- فاجئيه بين الفينة والأخرى بشراء بطاقات لحضور مباراته المفضلة أو مسرحيته المفضلة، أو أي حدث آخر تعرفين أنّه من عشاقه.

- لا تحتلي الجهة من السرير التي ينام عليها، لاسيما عندما يستفيق في منتصف الليل



للذهاب إلى الحمام.

- لا تفرطي في تحليل تفاصيل حياتك الزوجية، فهذا يشبه الشخص الذي يتفقد نبتته الهشة كل ٢٠ دقيقة، ليطمئن إلى أن جذورها تنمو بالشكل الصحيح.

- أعيدي مقعد سيارته إلى وضعه السابق، فأنت حتماً لا تريدينه أن يؤذي ركبته عندما يصعد إليها.

- ساعديه على تذكر أسماء الأشخاص عندما تلتقيان صدفة بهم.

- لا تتساءلي عما يفعله بكل تلك المعدات والأدوات التي يحتفظ بها في خزانته، وفكري في أنّه ربّما يطرح السؤال ذاته حول أدوات التبرج ومستحضرات التجميل التي لديك.

- لا تقلقي عندما ترينه صامتاً، فأحياناً يلتزم الرجل الصمت من دون سبب واضح.

- بادري، بين الفينة والأخرى، إلى دعوته لقضاء ليلة جميلة.

- لا تنسي أن تعيدي أدواته التي إستخدمتها لإصلاح شيء ما، إلى مكانها.

- لا ترمي قميصه القديم والمثقوب من دون أن تخبريه بذلك. ولا تجادليه كثيراً عندما يصرّ على الإحتفاظ به.

- بادري إلى دعوة أصدقائه إلى العشاء، ولكن، حذار من مناداته باسم الدلع الخاص أمامهم.

- تقول الممثلة الأميركية باربارة سترايسند: "أتساءل عن السبب الذي يدعو المرأة إلى تمضية عشرة أعوام من عمرها في محاولة تغيير عادات شريكها، ومن ثمّ أراها تشكو للجميع من أنّ هذا الرجل ليس هو الشخص ذاته الذي اقترنت به". والمغزى من ذلك هو: حاولي ألا تغيري كثيراً من عادات زوجك كي لا تُفاجئي لاحقاً بأنك تعيشين مع شخص لا تعرفينه.

- لا تنتقدي والدته ولا تتحدثي عنها بالسوء، فمهما يكن حبه لك اعلمي أنّه لن يتغاضى عن أي هفوة أو كلام بلا معنى يمسها. احرصي دائماً على ذكرها بالحسن، كي لا يشعر زوجك بأنك تكنّين لها كرهاً، ويبرر كل كلامك عنها بأنّك تكرهينها، حتى وإن كنت على حق في إنتقادها.



فهرس